

仙台市民の健康意識等に関する調査
《報告書》

平成 29 年 3 月
仙 台 市

目次

第1章 調査の概要

1 調査の概要	1
(1) 調査の目的	1
(2) 調査の概要	1
(3) 本調査結果報告書の留意点	2

第2章 調査結果

1 回答者の属性	3
(1) 性別	3
(2) 年齢	4
(3) 居住区	5
(4) 職業	5
2 健康意識・健康管理について	6
(1) 「いきいき市民健康プラン」の認知度	6
(2) 自身の健康状態	8
(3) 健康のためにしていること	10
(4) 定期的な健康診断の受診	14
(5) 健康診断で治療が必要と判断されたこと	17
(6) 健康診断の判断により医療機関等に行ったか	19
(7) 定期的に受けているがん検診	21
(8) 回答者のBMI値及び体型	25
(9) 体重が身長に対して適正なものだと思うか	29
(10) 体重コントロールを実践しているか	32
3 栄養食生活について	35
(1) 朝食をきちんととっているか	35
(2) 子ども（小・中・高校生）が朝食をとっているか	38
(3) 主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるか	41
(4) 食品を食べる頻度	43
(5) 自分に見合った食事の量を知っているか	56
(6) 糖尿病が引き起こす合併症についての認知	58
(7) 食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするか	61
(8) 外食時、メニューの栄養成分表示を選ぶときの参考とするか	63
(9) 健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいか	65
4 食育について	67
(1) 「食育」の認知度	67
(2) 「食育」に関心があるか	69
(3) 日頃の食生活で感じている悩みや不安	71

(4) 今後の食生活で力を入れたいと思うこと	74
(5) 地域・所属コミュニティにおける食事会への参加の意思	77
(6) 地域・所属コミュニティにおける食事会への参加の有無（過去一年間）	78
(7) 生活習慣病予防のために食生活に気をつけているか	79
(8) 糖分を含む飲料を飲む頻度	80
(9) 糖分を含む飲料を習慣的に飲む人が飲む飲み物	81
(10) 食品選択・調理方法等についての知識の有無	85
(11) 安全な食生活を送るための判断	86
(12) 食品表示を見るか	87
(13) 食品表示の中で重視する項目	88
(14) 食品ロスを軽減するための取り組み	90
(15) 郷土料理や行事食を受け継いでいるか	92
(16) 郷土料理や行事食を次世代に伝えているか	93
5 身体活動・運動について	94
(1) 1日の歩数	94
(2) 積極的な歩行・階段使用を心がけているか	100
(3) 1日30分以上の運動をしているか	102
(4) ロコモティブシンドロームの認知度	106
(5) 腰痛、手足の関節痛・冷え・しびれ等の症状の有無	107
(6) 買い物や散歩等の積極的な外出	109
6 休養・こころの健康について	111
(1) 最近1か月間の不満や悩み、ストレス	111
(2) 過去1か月間のこころの健康状態	114
(3) ストレス解消法	117
(4) 自然との触れ合いを楽しんでいるか	121
(5) 熟睡感はあるか	123
(6) 睡眠薬・精神安定剤、アルコールの使用	126
7 たばこについて	128
(1) 喫煙度合い	128
(2) 禁煙、節煙の取り組み	133
(3) 禁煙支援、禁煙サポート事業の認知度	135
(4) 禁煙支援、禁煙サポート事業の参加意向	137
(5) たばこが健康へ及ぼす影響	139
(6) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度	143
(7) たばこの健康への影響の話	144
(8) 公共的な空間での受動喫煙防止の状況	146
(9) この1か月間の受動喫煙の機会	148
(10) 今後の受動喫煙防止対策として望ましい行政の取り組み	157
8 アルコールについて	160

(1) 飲酒の頻度	160
(2) 月の飲酒量（推計）	162
(3) 節度ある飲酒量だと思うか	166
(4) 飲酒の健康への影響の話	168
9 歯と口の健康について	170
(1) かかりつけ歯科医院の有無	170
(2) 最近1年間で歯科医院に行ったか	172
(3) 歯科医院に行った理由	174
(4) 歯や歯ぐきの病気予防が自分でできると思うか	176
(5) 自分の歯ぐきの状態について	178
(6) かねて食べるときの状態	181
10 社会参加・地域とのつながりについて	183
(1) 住民が主体となる地域活動の参加状況	183
(2) 地域の人々との関係について	184

第3章 調査票

第 1 章 調査の概要

1 調査の概要

(1) 調査の目的

本調査は、平成23年3月に策定した「第2期いきいき市民健康プラン」の中間評価を行い、市民の健康に関する生活習慣と健康づくりに対する自発的な意識や意向を把握し、市民の健康課題抽出等の基礎資料に資することを目的としています。

(2) 調査の概要

調査地域	仙台市全域
調査対象	満20歳以上の男女市民
調査方法	郵送による配布・回収
対象者数(配布数)	6,000人
抽出方法	住民基本台帳より男女比・年齢構成・居住区等を考慮の上無作為抽出
有効回収数	2,555人
有効回収率	42.6%
実施期間	平成28年7月29日～8月24日

第1章 調査の目的と実施概要

(3) 本調査結果報告書の留意点

- ・比率は百分率（%）で表し、小数点以下2位を四捨五入して算出しています。従って、合計が100%を上下する場合があります。
- ・各設問の回答対象者数は、“n”（number of case）として掲載し、各比率は全体の“n”を100%として算出しました。
- ・複数回答の間（「3つまで○」等複数の選択肢から1つ以上の選択肢を選んで回答する形式）は、1人の回答者が複数の回答を出してもよい間のため、各回答の合計比率は100%を超える場合があります。
- ・間の中には回答を限定する間があり、回答者の数が少ない間が含まれます。また、クロス分析においても項目によっては回答者数が少なく、有意性が低いものもあります。
- ・選択肢の文言が長い場合、本文や表・グラフでは省略した表現を用いています。また、表では無回答を記載していないため、各回答の合計比率は100%に満たない場合があります。

第 2 章 調査結果

1 回答者の属性

(1) 性別

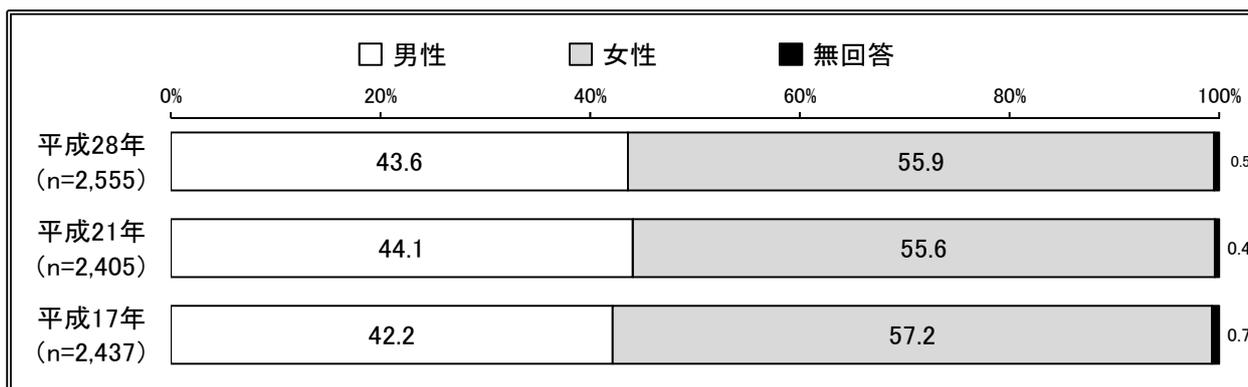
Q1 あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

回答者の性別の割合については、「女性」が55.9%、「男性」が43.6%で、「女性」が高くなっています。

経年比較でみると、あまり差はみられません。

性別／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)				前回調査 (平成21年)				前々回調査 (平成17年)			
	送付数	回答者数	回答率(%)	構成比	送付数	回答者数	回答率(%)	構成比	送付数	回答者数	回答率(%)	構成比
男性	2,874	1,114	38.8	43.6	2,426	1,060	43.7	44.1	2,449	1,028	42.0	42.2
女性	3,126	1,429	45.7	55.9	2,574	1,336	51.9	55.6	2,551	1,393	54.6	57.2
無回答	—	12	—	0.5	—	9	—	0.4	—	16	—	0.7



第2章 調査結果

(2) 年齢

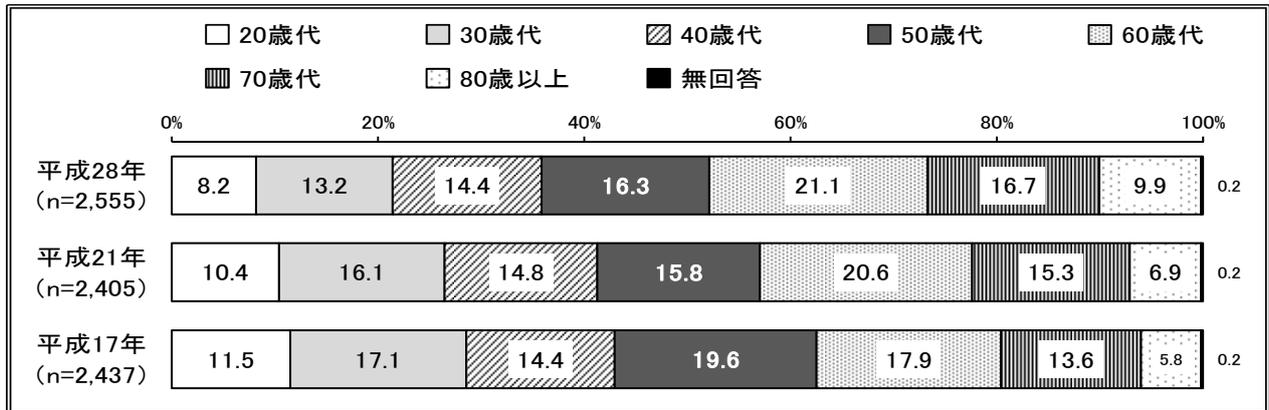
Q2 あなたの年齢を教えてください。(〇は1つ)

回答者の年齢の構成比は、「60歳代」が21.1%で最も高く、次いで「70歳代」(16.7%)が続き、以下「50歳代」(16.3%)、「40歳代」(14.4%)、「30歳代」(13.2%)、「80歳以上」(9.9%)、「20歳代」(8.2%)の順となっています。

経年比較でみると、若年層が減少傾向にあり、高齢層が増加しています。

年齢／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)				前回調査 (平成21年)				前々回調査 (平成17年)			
	送付数	回答者数	回答率(%)	構成比	送付数	回答者数	回答率(%)	構成比	送付数	回答者数	回答率(%)	構成比
	20歳代	858	209	24.4	8.2	823	249	30.3	10.4	961	280	29.1
30歳代	1,044	338	32.4	13.2	1,032	388	37.6	16.1	1,011	416	41.1	17.1
40歳代	1,140	369	32.4	14.4	838	356	42.5	14.8	803	350	43.6	14.4
50歳代	888	416	46.8	16.3	770	380	49.4	15.8	883	477	54.0	19.6
60歳代	954	540	56.6	21.1	754	495	65.6	20.6	653	436	66.8	17.9
70歳代	654	426	65.1	16.7	512	368	71.9	15.3	466	331	71.0	13.6
80歳以上	462	252	54.5	9.9	271	165	60.9	6.9	223	141	63.2	5.8
無回答	—	5	—	0.2	—	4	—	0.2	—	6	—	0.2

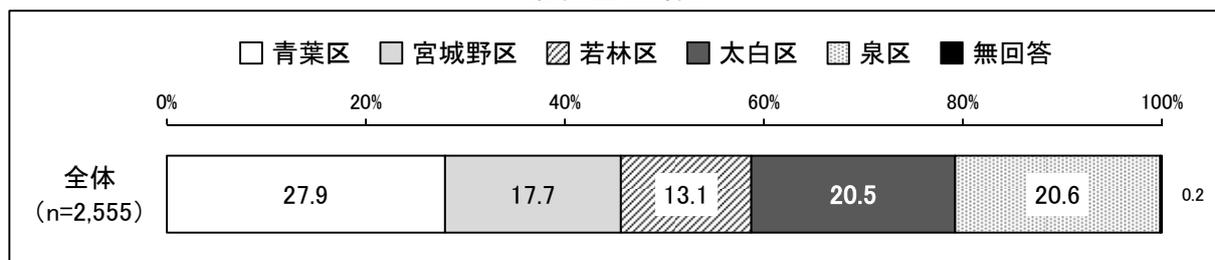


(3) 居住区

Q3 あなたの居住区を教えてください。(〇は1つ)

回答者の居住区の割合については、「青葉区」が27.9%で最も高く、次いで「泉区」(20.6%)が続き、以下「太白区」(20.5%)、「宮城野区」(17.7%)、「若林区」(13.1%)の順となっています。

居住区(全体)

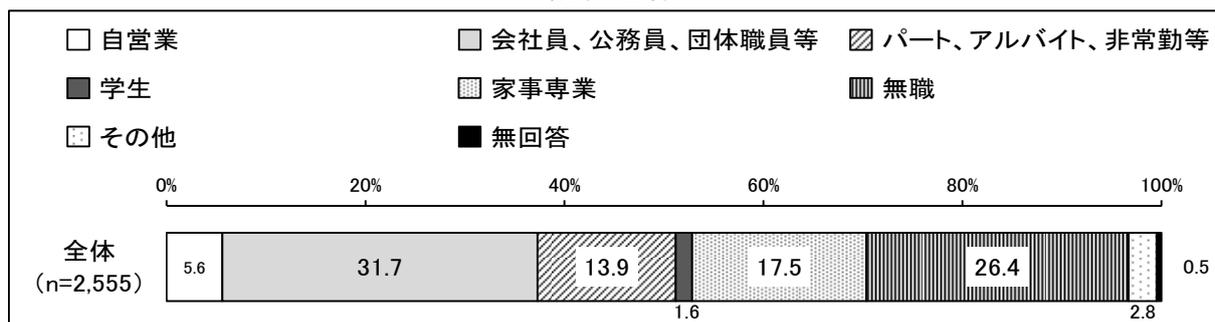


(4) 職業

Q4 あなたの職業等を教えてください。(〇は1つ)

回答者の職業の割合については、「会社員、公務員、団体職員等」が31.7%で最も高く、次いで「無職」(26.4%)が続き、以下「家事専業」(17.5%)、「パート、アルバイト、非常勤等」(13.9%)、「自営業」(5.6%)、「学生」(1.6%)、「その他」(2.8%)の順となっています。「無職」の割合が高い理由として、回答者の年代に60歳代~70歳代が多いことから、定年退職を迎えた層が多く含まれることが推察されます。

職業(全体)



職業/経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	回答者数	構成比	回答者数	構成比	回答者数	構成比
自営業	144	5.6	175	7.3	205	8.4
会社員等	809	31.7	745	31.0	743	30.5
パート等	355	13.9	317	13.2	308	12.6
学生	42	1.6	41	1.7	53	2.2
家事専業	447	17.5	427	17.8	578	23.7
無職	674	26.4	621	25.8	491	20.1
その他	72	2.8	67	2.8	43	1.8
無回答	12	0.5	12	0.5	16	0.7

2 健康意識・健康管理について

(1) 「いきいき市民健康プラン」の認知度

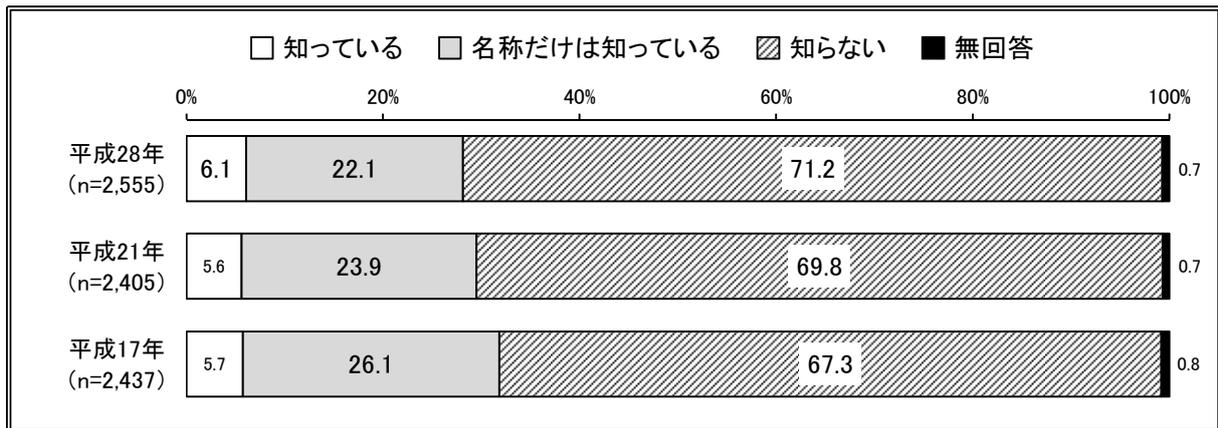
Q1 仙台市では、市民の健康づくり基本計画として「いきいき市民健康プラン」を策定し、取り組みを進めていますが、名称や内容をご存知ですか？（〇は1つ）

「いきいき市民健康プラン」の認知度について尋ねたところ、「知っている」の割合が6.1%、「名称だけは知っている」が22.1%で、これらを合わせた“知っている”の割合は28.2%となっています。一方、「知らない」は71.2%でした。

経年比較でみると、“知っている”の割合は減少傾向となっています。

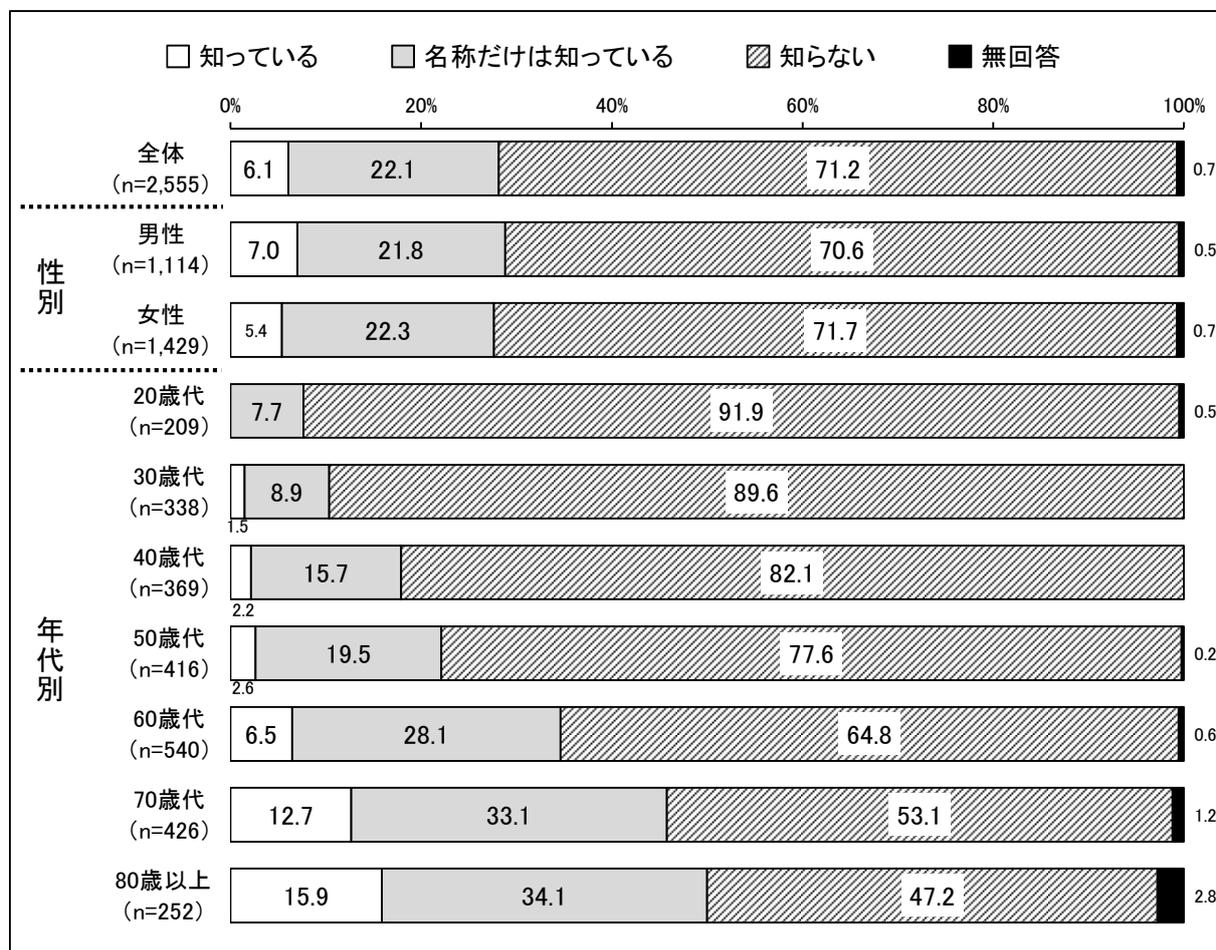
「いきいき市民健康プラン」の認知度／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
知っている	155	6.1	135	5.6	140	5.7
名称だけは知っている	564	22.1	574	23.9	636	26.1
知らない	1,818	71.2	1,679	69.8	1,641	67.3
無回答	18	0.7	17	0.7	20	0.8
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



性別で“知っている”の割合をみると、男性が女性をやや上回ります。
 年代別で“知っている”の割合をみると、年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。

「いきいき市民健康プラン」の認知度(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(2) 自身の健康状態

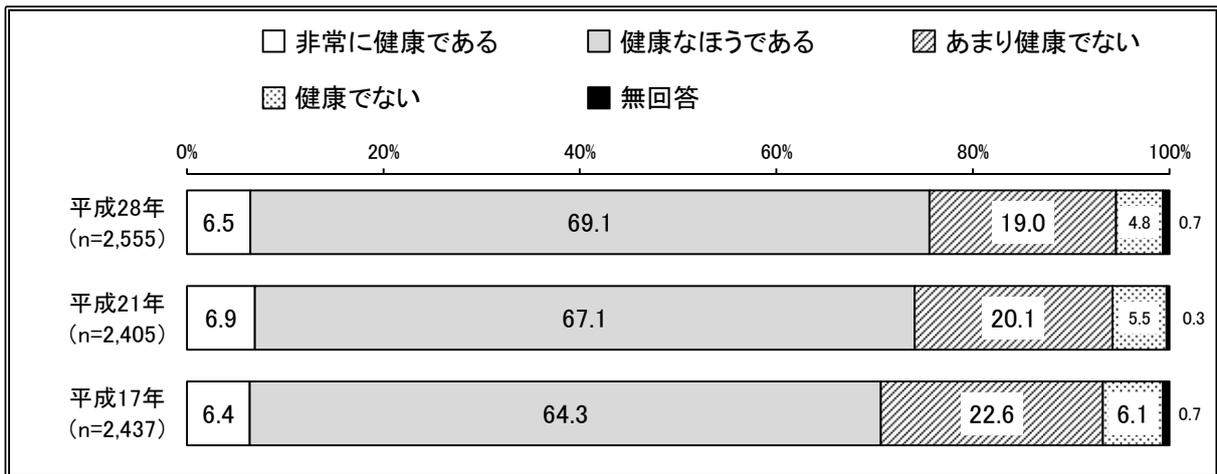
Q2 あなたは、ご自身の健康状態をどのように感じていますか。(〇は1つ)

自身の健康状態について尋ねたところ、「健康なほうである」の割合が69.1%で最も高く、これに「非常に健康である」(6.5%)を合わせた“健康である”の割合は75.6%となっています。一方、“健康でない”(「あまり健康でない」19.0%及び「健康でない」4.8%の合計)の割合は23.8%となっています。

経年比較でみると、“健康である”の割合は増加傾向となっています。

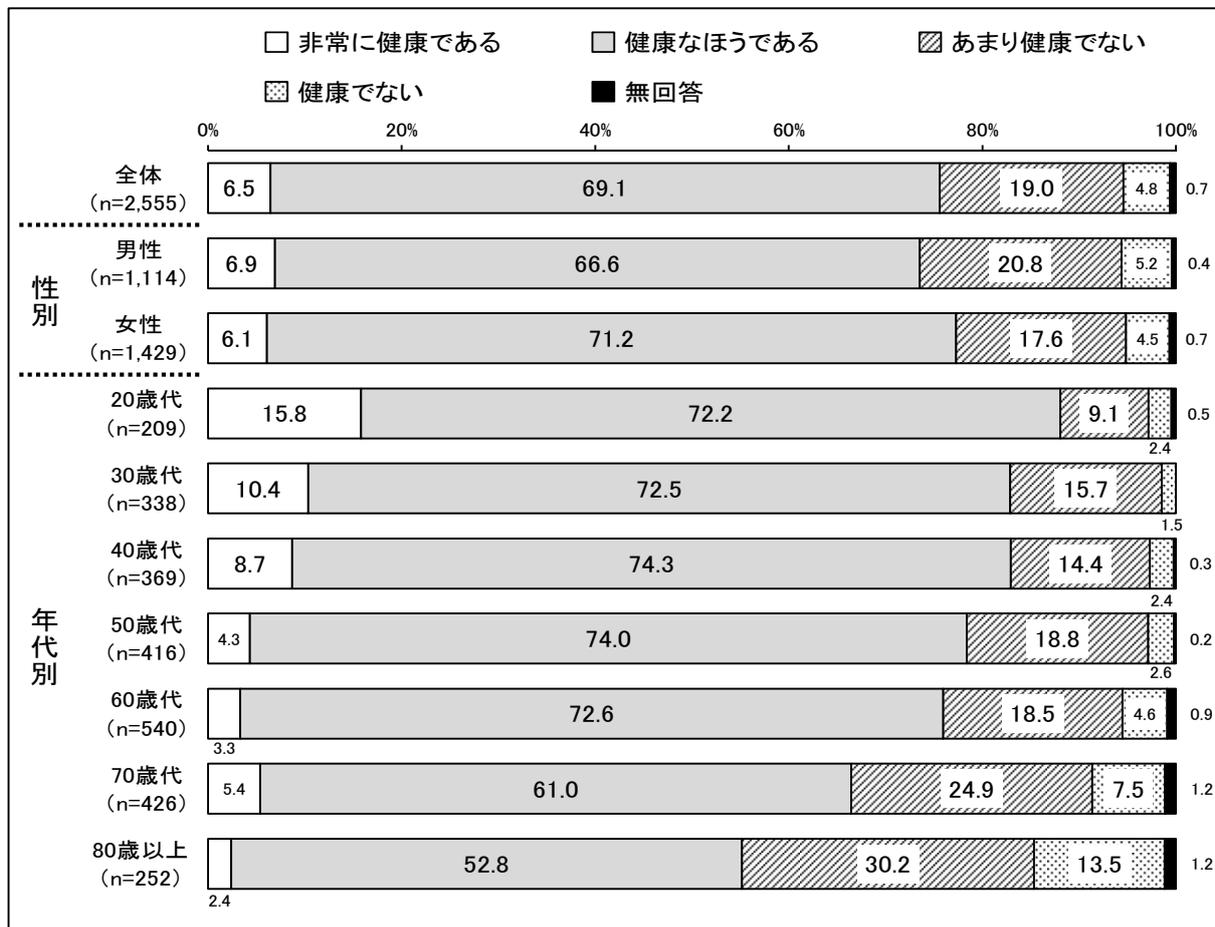
自身の健康状態／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
非常に健康である	165	6.5	167	6.9	155	6.4
健康なほうである	1,766	69.1	1,614	67.1	1,567	64.3
あまり健康でない	485	19.0	484	20.1	550	22.6
健康でない	122	4.8	132	5.5	148	6.1
無回答	17	0.7	8	0.3	17	0.7
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



性別で“健康である”の割合をみると、女性が男性を上回ります。
 年代別で“健康である”の割合をみると、年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

自身の健康状態(全体、性別、年代別)

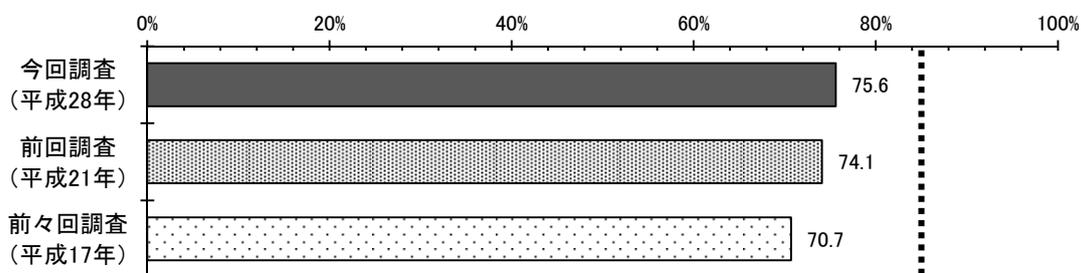


<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 2 【健康であると自覚している人の増加】

「非常に健康である」「健康なほうである」と感じている人の割合

→ 目標値 (85%)



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
非常に健康である	165	6.5	167	6.9	155	6.4	-
健康なほうである	1,766	69.1	1,614	67.1	1,567	64.3	-
合計値	1,931	75.6	1,781	74.1	1,722	70.7	85.0%

第2章 調査結果

(3) 健康のためにしていること

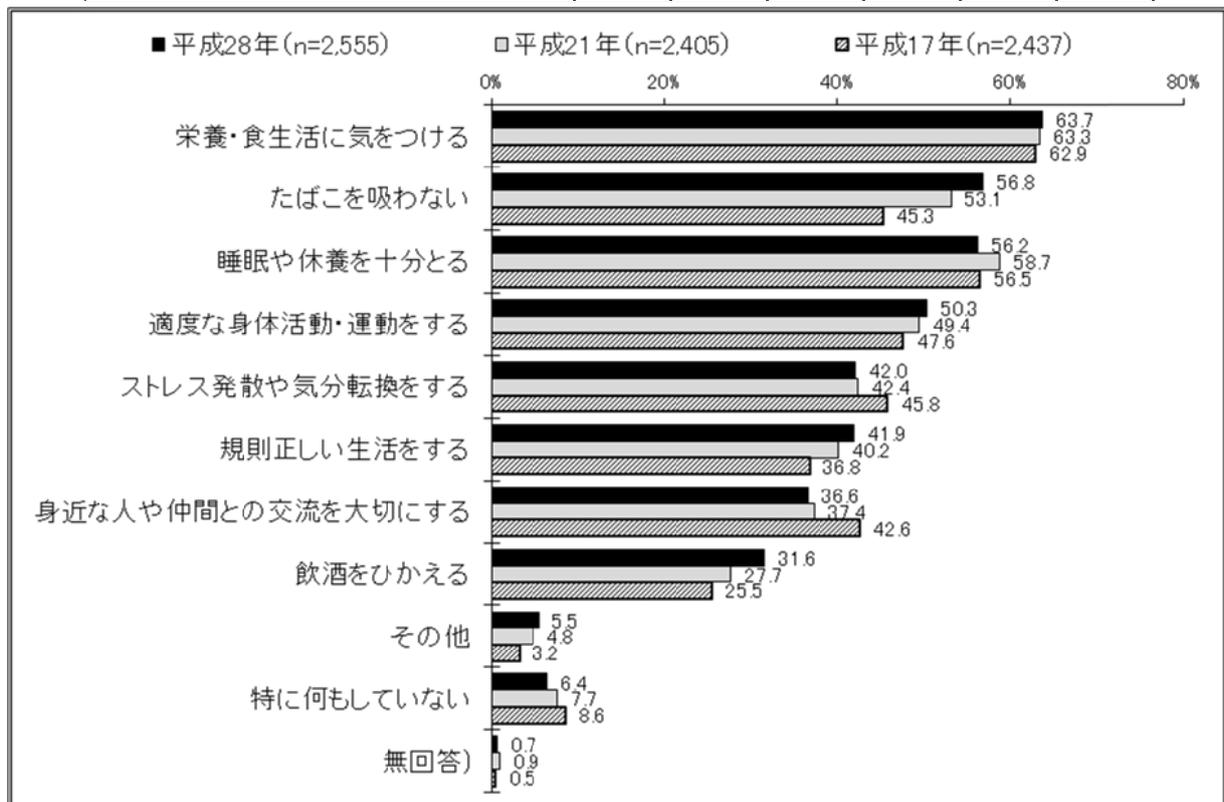
Q3 あなたは、健康のためにどのようなことをしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも。(「10」と回答する場合を除く))

健康のためにしていることについて尋ねたところ、「栄養・食生活に気をつける」の割合が63.7%で最も高く、次いで「たばこを吸わない」(56.8%)が続き、以下「睡眠や休養を十分とる」(56.2%)、「適度な身体活動・運動をする」(50.3%)等の順となっています。

経年比較でみると、「栄養・食生活に気をつける」「たばこを吸わない」「適度な身体活動・運動をする」「規則正しい生活をする」「飲酒をひかえる」の割合は増加傾向となっており、それ以外の項目は概ね減少傾向となっています。また、「睡眠や休養を十分とる」は前回調査で増加しましたが、今回調査で減少しています。

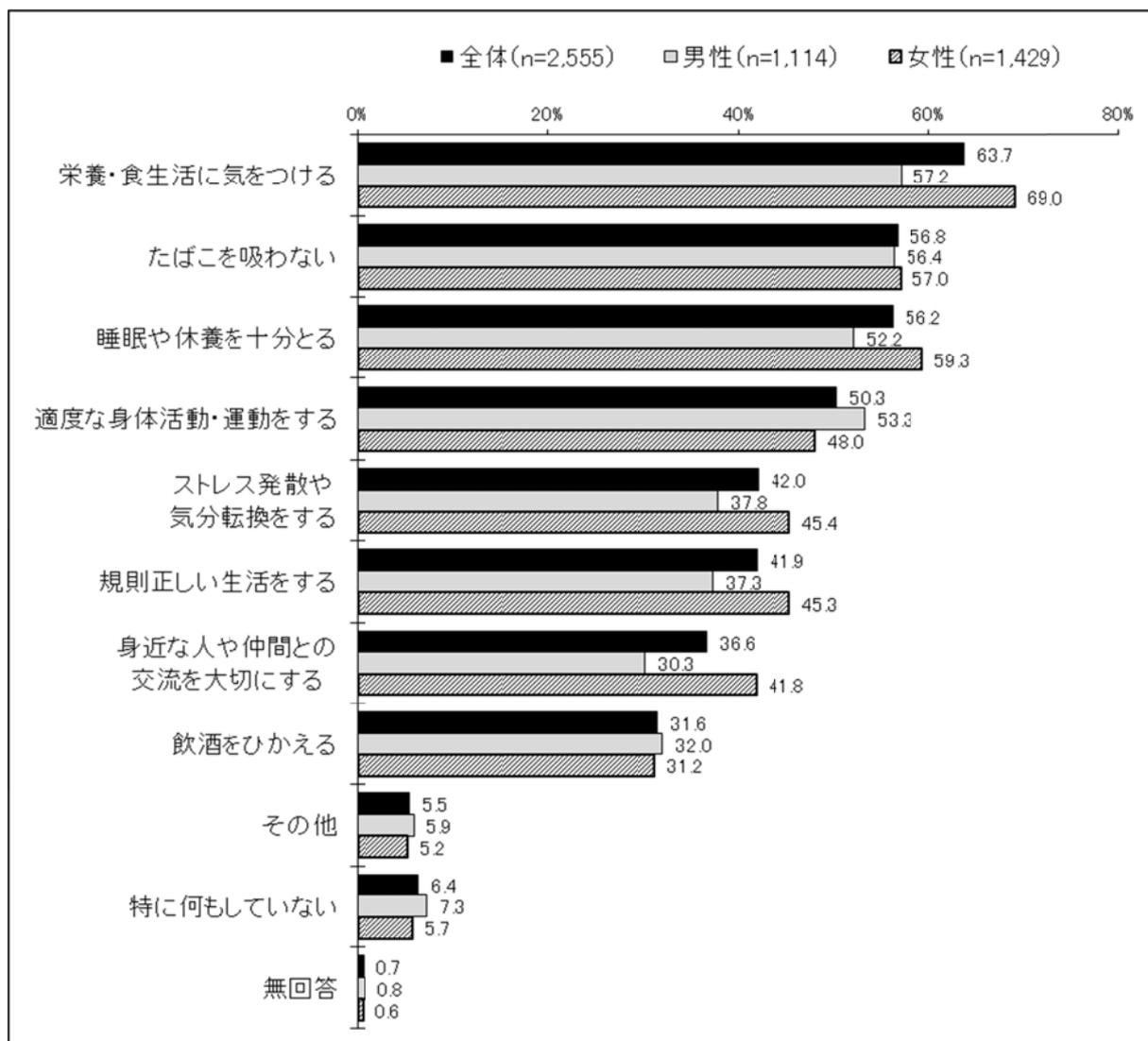
健康のためにしていること／経年比較(全体／複数回答)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
栄養・食生活に気をつける	1,628	63.7	1,523	63.3	1,534	62.9
たばこを吸わない	1,450	56.8	1,277	53.1	1,105	45.3
睡眠や休養を十分とる	1,435	56.2	1,412	58.7	1,378	56.5
適度な身体活動・運動をする	1,285	50.3	1,189	49.4	1,161	47.6
ストレス発散や気分転換をする	1,074	42.0	1,019	42.4	1,117	45.8
規則正しい生活をする	1,071	41.9	966	40.2	898	36.8
身近な人や仲間との交流を大切にする	936	36.6	900	37.4	1,039	42.6
飲酒をひかえる	807	31.6	665	27.7	622	25.5
その他	140	5.5	115	4.8	77	3.2
特に何もしていない	164	6.4	186	7.7	209	8.6
無回答	17	0.7	22	0.9	11	0.5
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



性別で見ると、男性は女性に比べて「適度な身体活動・運動をする」「飲酒をひかえる」の割合が高くなっていますが、それ以外の項目は女性のほうが高くなっています。特に、最も割合の高かった「栄養・食生活に気をつける」では11.8ポイント、「身近な人や仲間との交流を大切にする」では11.5ポイントの差があります。

健康のためにしていること(全体、性別／複数回答)

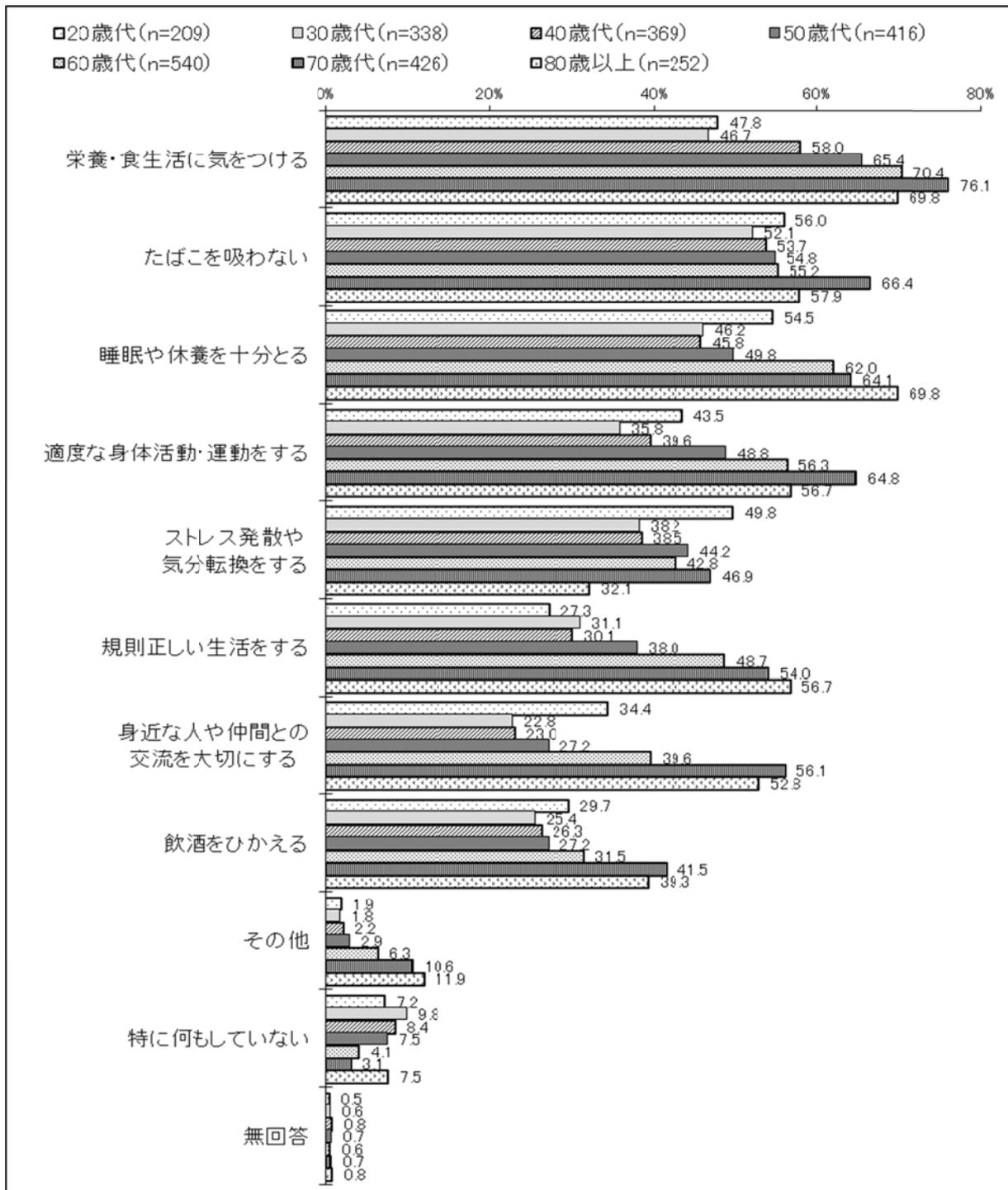


第2章 調査結果

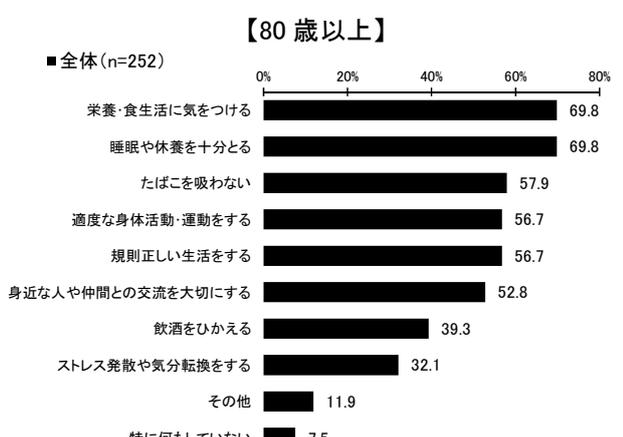
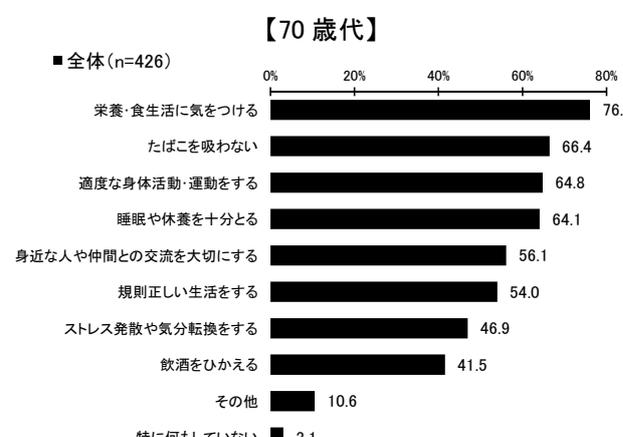
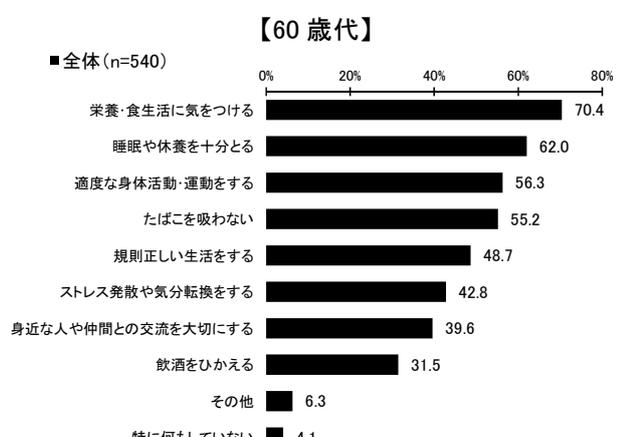
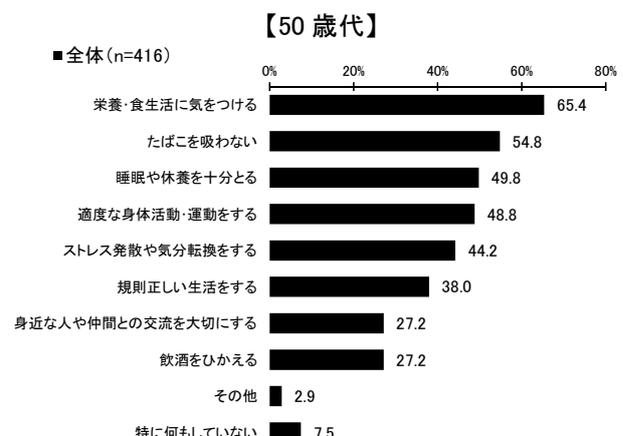
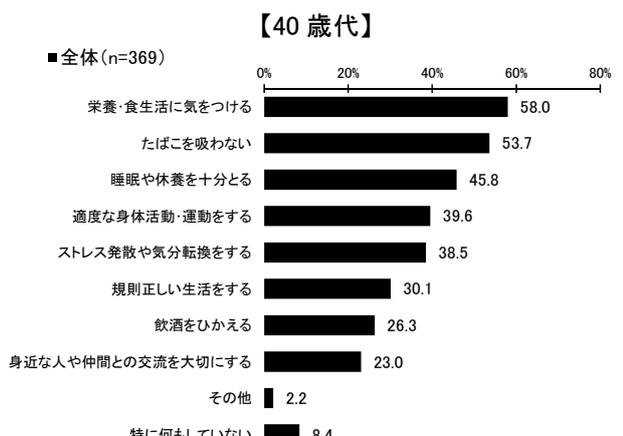
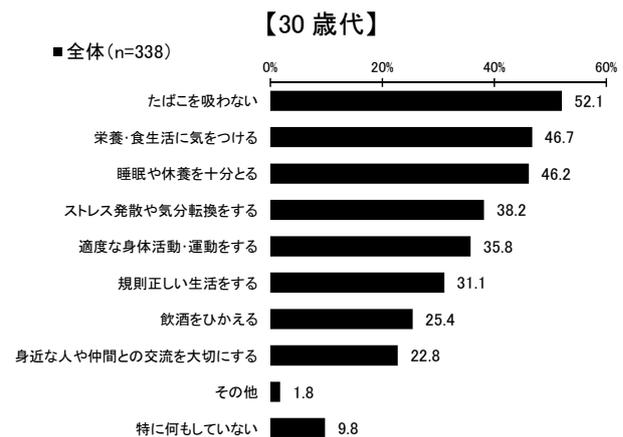
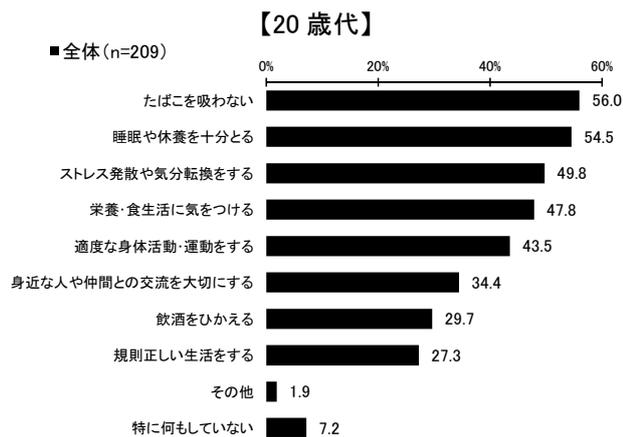
年代別で見ると、20歳代、30歳代は「たばこを吸わない」が最も高く、40歳代から80歳以上は「栄養、食生活に気を付ける」が最も高くなっています。ほとんどの項目で概ね年代が上がるにつれて割合が増加する傾向がみられますが、20歳代のほうが30歳代～50歳代よりも割合が高くなっている項目も多数あります。特に、「ストレス発散や気分転換をする」では20歳代が最も高くなっています。しかしながら、「規則正しい生活をする」については20歳代が最も低くなっています。

30歳代～50歳代はほとんどの項目で他の年代より割合が低くなっており、特に「身近な人や仲間との交流を大切にする」が目立って低くなっています。

健康のためにしていること(全体、年代別/複数回答)



健康のためにしていること(年代別/複数回答)



※無回答は記載していない。

第2章 調査結果

(4) 定期的な健康診断の受診

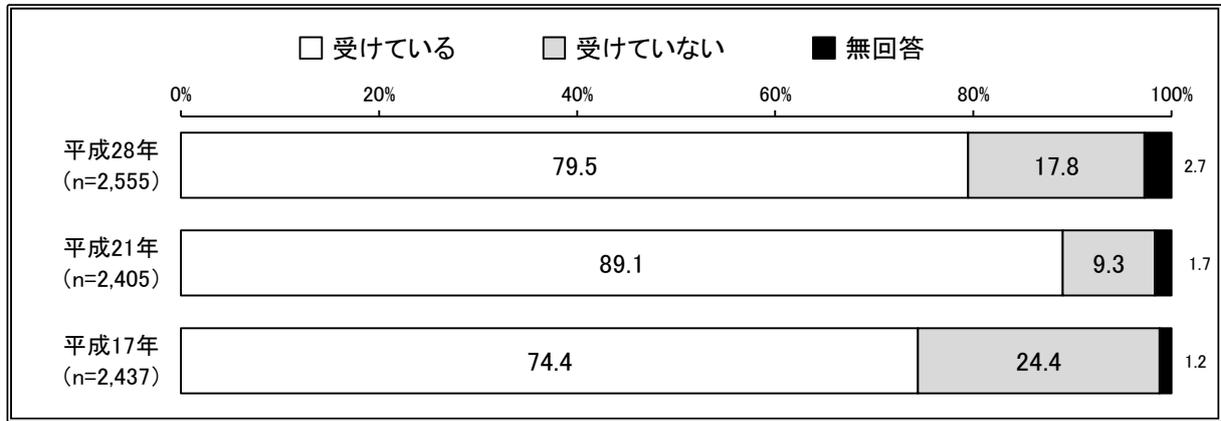
Q4 あなたは、定期的に健康診断（特定健診や仙台市が実施する基礎健康診査、学校や職場での健康診断、人間ドック等）を受けていますか。（〇は1つ）

定期的な健康診断の受診について尋ねたところ、「受けている」の割合が79.5%で、「受けていない」は17.8%となっています。

経年比較でみると、「受けている」の割合は前回調査で89.1%まで増加していますが、今回調査で約10ポイント減少しています。

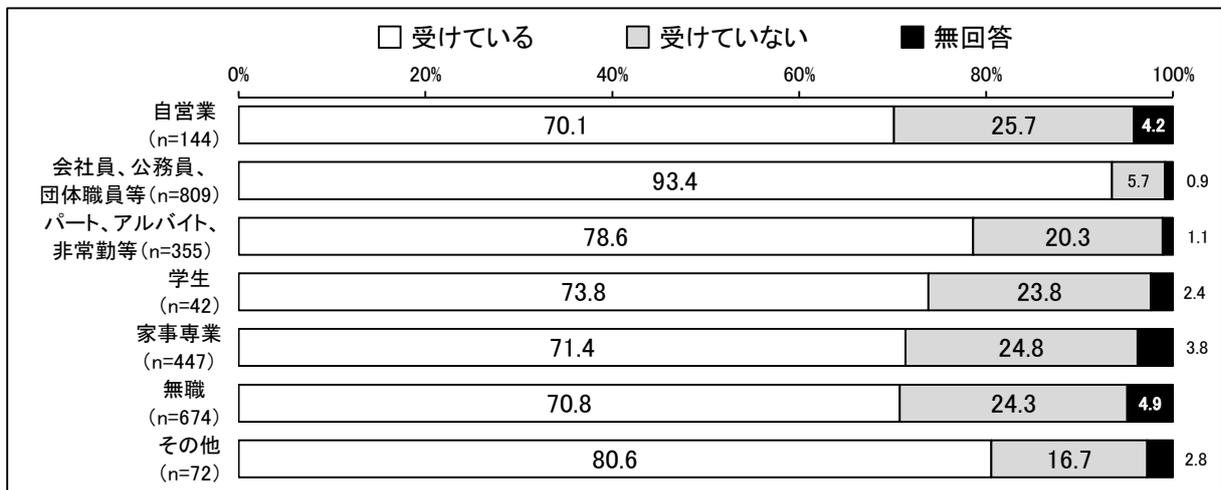
定期的な健康診断の受診／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
受けている	2,031	79.5	2,142	89.1	1,812	74.4
受けていない	454	17.8	223	9.3	595	24.4
無回答	70	2.7	40	1.7	30	1.2
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



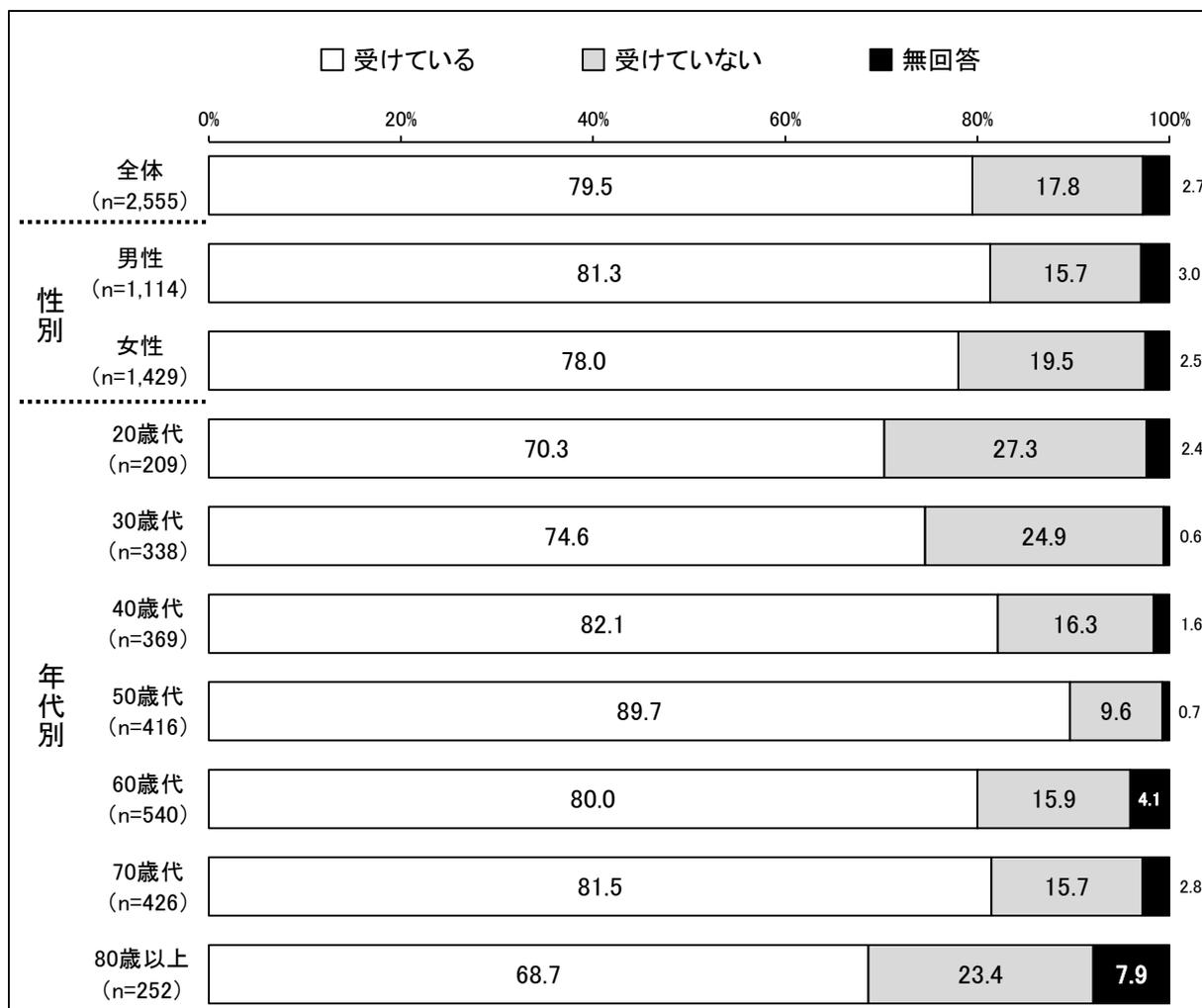
職業別で「受けている」の割合をみると、「会社員、公務員、団体職員等」が93.4%で他の職業に比べて最も高くなっています。なお、「パート、アルバイト、非常勤等」も78.6%で他の職業に比べると高い割合を示しています。一方自営業は、70.1%であり職業別では最も低い結果でした。

定期的な健康診断の受診(職業別)



性別で見ると、男性は女性に比べて「受けている」の割合がやや高くなっています。
 年代別で「受けている」の割合をみると、50歳代までは年代が上がるにつれて増加する傾向がみられますが、それ以降の年代では概ね減少傾向となっています。

定期的な健康診断の受診(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

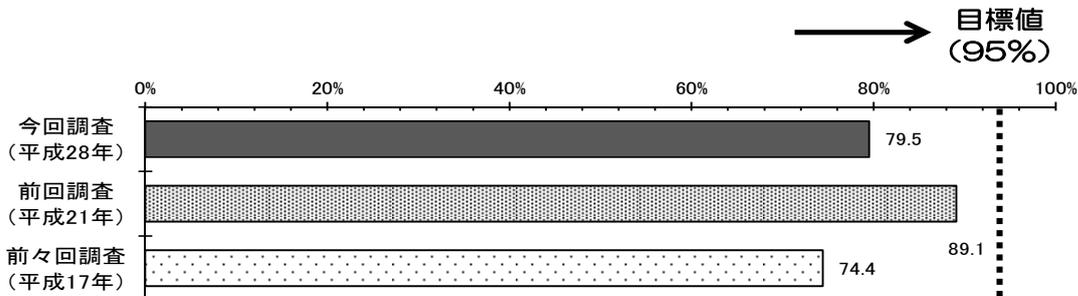
“受診率”（「受けている」と回答した人の割合）の経年比較を年代別、職業別、性別、性別ごとの年代別でみると、以下の表のとおりとなっています。男女共いずれの年代も、前回調査と比べて受診の割合が減少しています。また、職業別においても全てにおいて前回調査より減少していますが、特に自営業は16.2ポイント減少しています。

定期的な健康診断の受診／“受診率”経年比較(全体、年代別、職業別、性別×年代別)

		今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
		件数	%	件数	%	件数	%
全体		2,031	79.5	2,142	89.1	1,812	74.4
年代別	20歳代	147	70.3	209	83.9	181	64.6
	30歳代	252	74.6	319	82.2	273	65.6
	40歳代	303	82.1	316	88.8	277	79.1
	50歳代	373	89.7	353	92.9	388	81.3
	60歳代	432	80.0	463	93.5	342	78.4
	70歳代	347	81.5	339	92.1	263	79.5
	80歳以上	173	68.7	139	84.2	85	60.3
職業別	自営業	101	70.1	151	86.3	129	62.9
	会社員、公務員、団体職員等	756	93.4	713	95.7	685	92.2
	パート、アルバイト、非常勤等	279	78.6	281	88.6	220	71.4
	学生	31	73.8	33	80.5	38	71.7
	家事専業	319	71.4	371	86.9	382	66.1
	無職	477	70.8	527	84.9	316	64.4
	その他	58	80.6	57	85.1	34	79.1
男性		906	81.3	949	89.5	815	79.3
年代別	20歳代	52	71.2	79	80.6	73	64.6
	30歳代	100	82.6	138	84.1	132	83.5
	40歳代	121	83.4	131	87.3	129	89.0
	50歳代	154	89.5	159	94.6	192	83.8
	60歳代	205	79.5	233	94.0	154	77.0
	70歳代	174	83.7	157	91.8	104	75.4
	80歳以上	100	73.0	51	85.0	31	68.9
女性		1,115	78.0	1,184	88.6	990	71.1
年代別	20歳代	95	69.9	130	86.1	108	64.7
	30歳代	152	70.0	181	80.8	141	54.7
	40歳代	181	81.2	185	89.8	147	72.1
	50歳代	218	89.7	194	91.5	195	78.9
	60歳代	225	80.4	230	93.1	188	79.7
	70歳代	172	79.6	180	92.3	156	83.0
	80歳以上	70	63.1	84	83.2	53	58.9

＜『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較＞

指標No. 10 【定期的に健康診断を受けている人の増加】
「受けている」の割合



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
受けている	2,031	79.5	2,142	89.1	1,812	74.4	95.0%

(5) 健康診断で治療が必要と判断されたこと

※Q4で「受けている」と回答した方のみについて伺います。

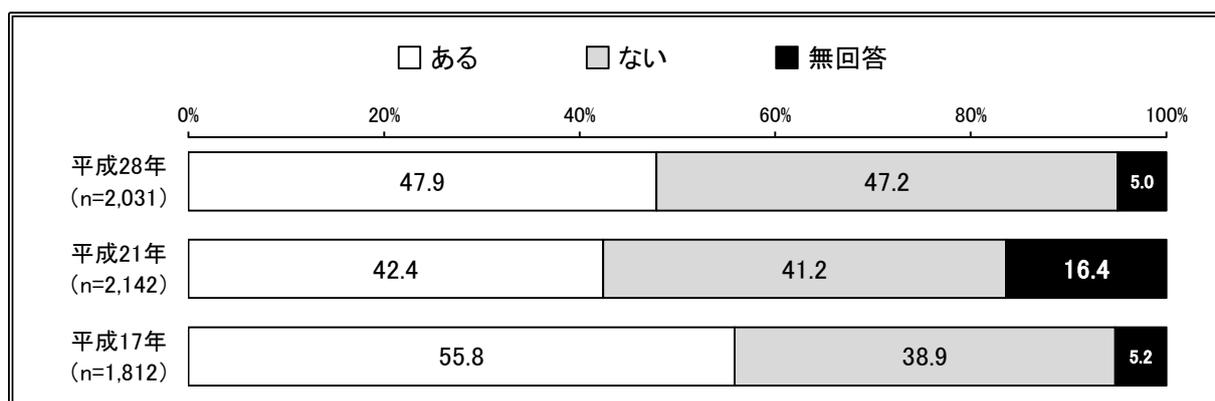
SQ4① Q4で「1」と回答した方のみについて伺います。これまで、健康診断の結果、医療機関等での治療が必要と判断されたことがありますか。(〇は1つ)

Q4で「受けている」と回答した2,031人に、健康診断で治療が必要と判断されたことがあるか尋ねたところ、「ある」の割合は47.9%で、「ない」は47.2%となっており、あまり差はみられません。

経年比較でみると、「ある」の割合は前回調査で42.4%まで減少していますが、今回調査で47.9%まで増加しています。

健康診断で治療が必要と判断されたこと／経年比較(全体)

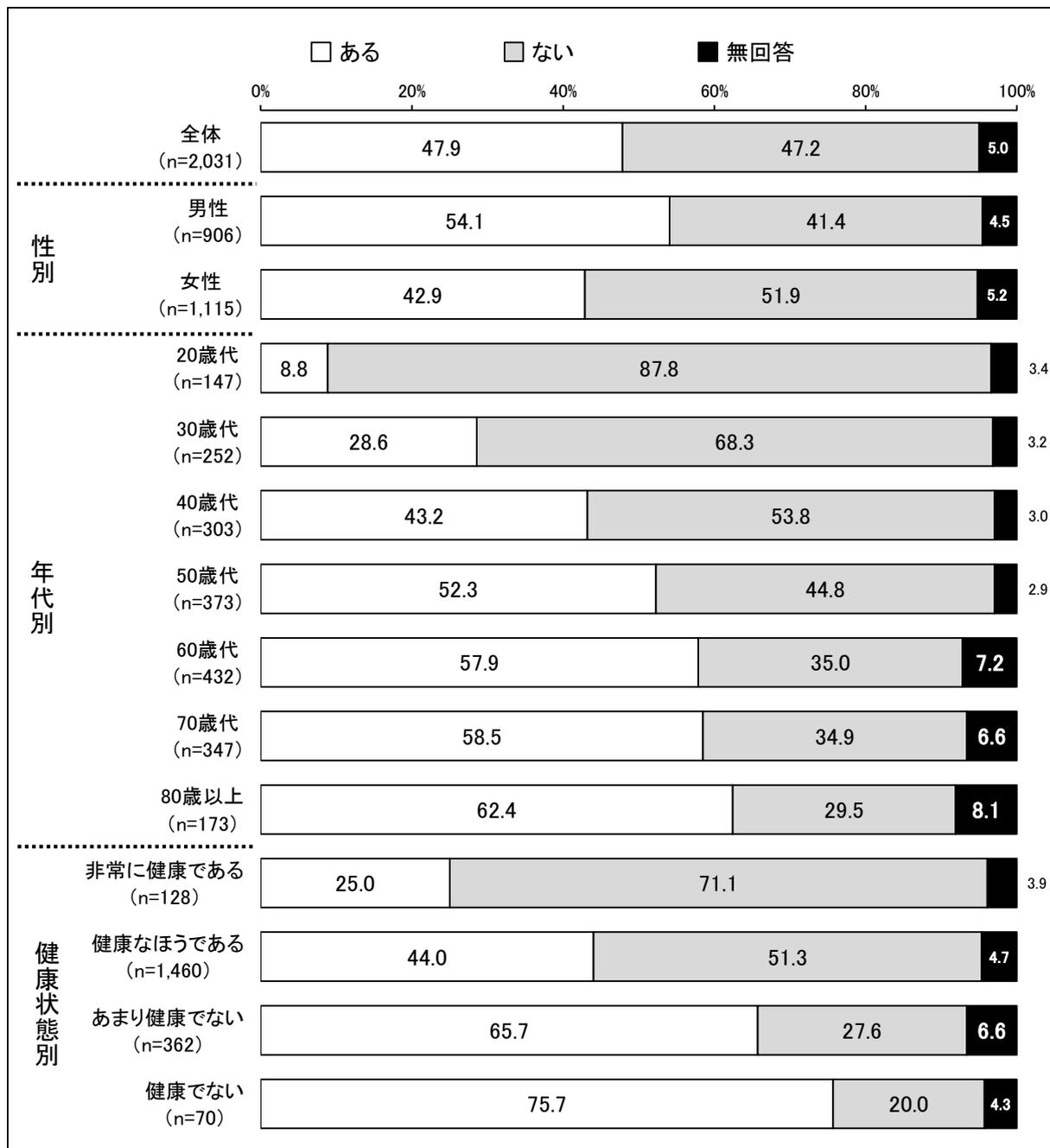
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
ある	972	47.9	908	42.4	1,012	55.8
ない	958	47.2	882	41.2	705	38.9
無回答	101	5.0	352	16.4	95	5.2
全体	2,031	100.0	2,142	100.0	1,812	100.0



第2章 調査結果

性別で見ると、男性は女性に比べて「ある」の割合が11.2ポイント高くなっています。年代別で見ると、「ある」の割合は概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。健康状態別で見ると、健康でないと回答した人の「ある」の割合が最も高くなっています。

健康診断で治療が必要と判断されたこと(全体、性別、年代別、健康状態別)



(6) 健康診断の判断により医療機関等に行ったか

※SQ4①で「ある」と回答した方のみ伺います。

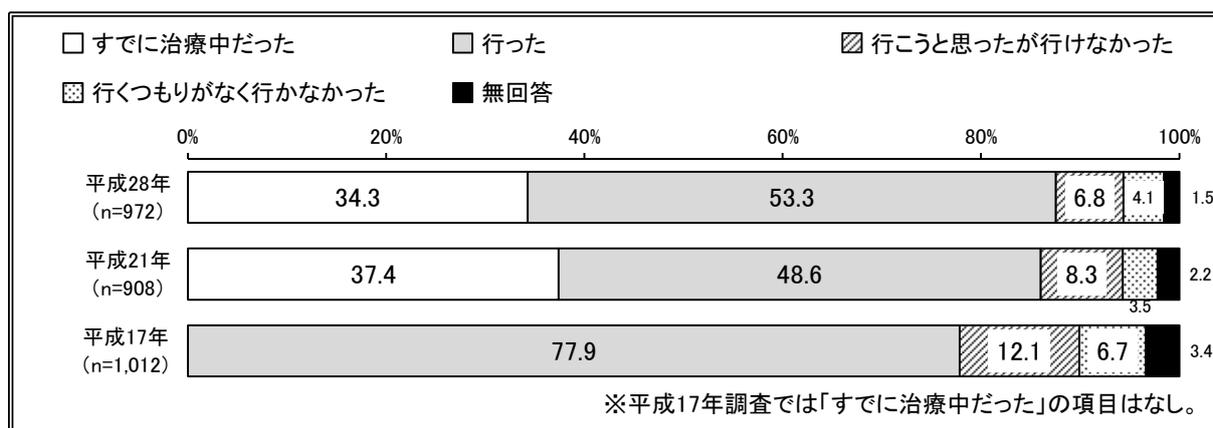
SQ4② その際医療機関等に行きましたか。(〇は1つ)

SQ4①で「ある」と回答した972人に、その後医療機関等に行ったか尋ねたところ、「行った」の割合が53.3%で半数以上を占め、次いで「すでに治療中だった」(34.3%)が続き、以下「行こうと思ったが行けなかった」(6.8%)、「行くつもりがなく行かなかった」(4.1%)の順となっています。

経年比較でみると、「すでに治療中だった」「行こうと思ったが行けなかった」の割合が減少し、「行った」「行くつもりがなく行かなかった」が増加しています。

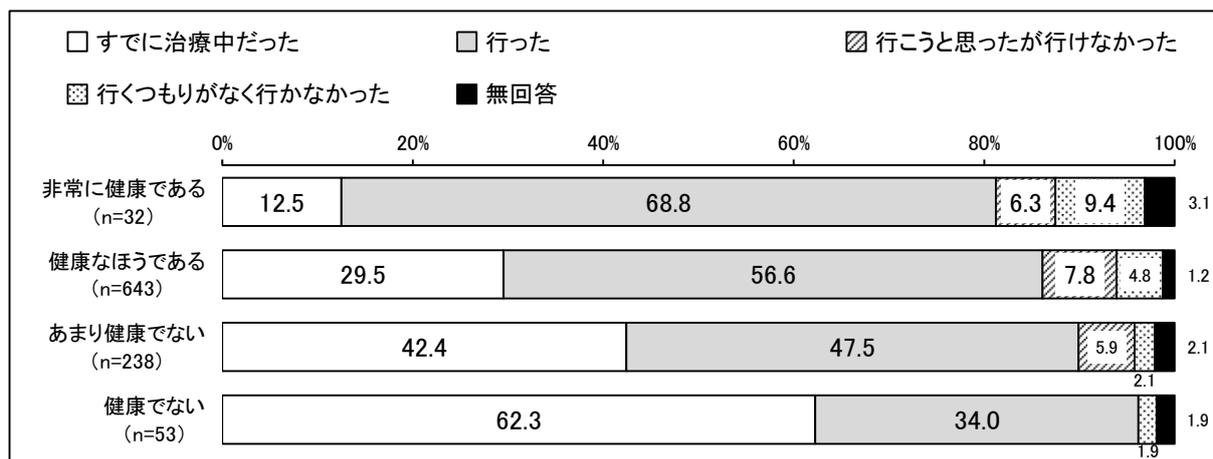
健康診断の判断により医療機関等に行ったか／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
すでに治療中だった	333	34.3	340	37.4	-	-
行った	518	53.3	441	48.6	788	77.9
行こうと思ったが行けなかった	66	6.8	75	8.3	122	12.1
行くつもりがなく行かなかった	40	4.1	32	3.5	68	6.7
無回答	15	1.5	20	2.2	34	3.4
全体	972	100.0	908	100.0	1,012	100.0



健康状態別でみると、「健康でない」で「すでに治療中だった」の割合が最も高く、6割以上を占めます。一方、「非常に健康である」は「行った」が6割以上を占めます。

健康診断の判断により医療機関等に行ったか(健康状態別)

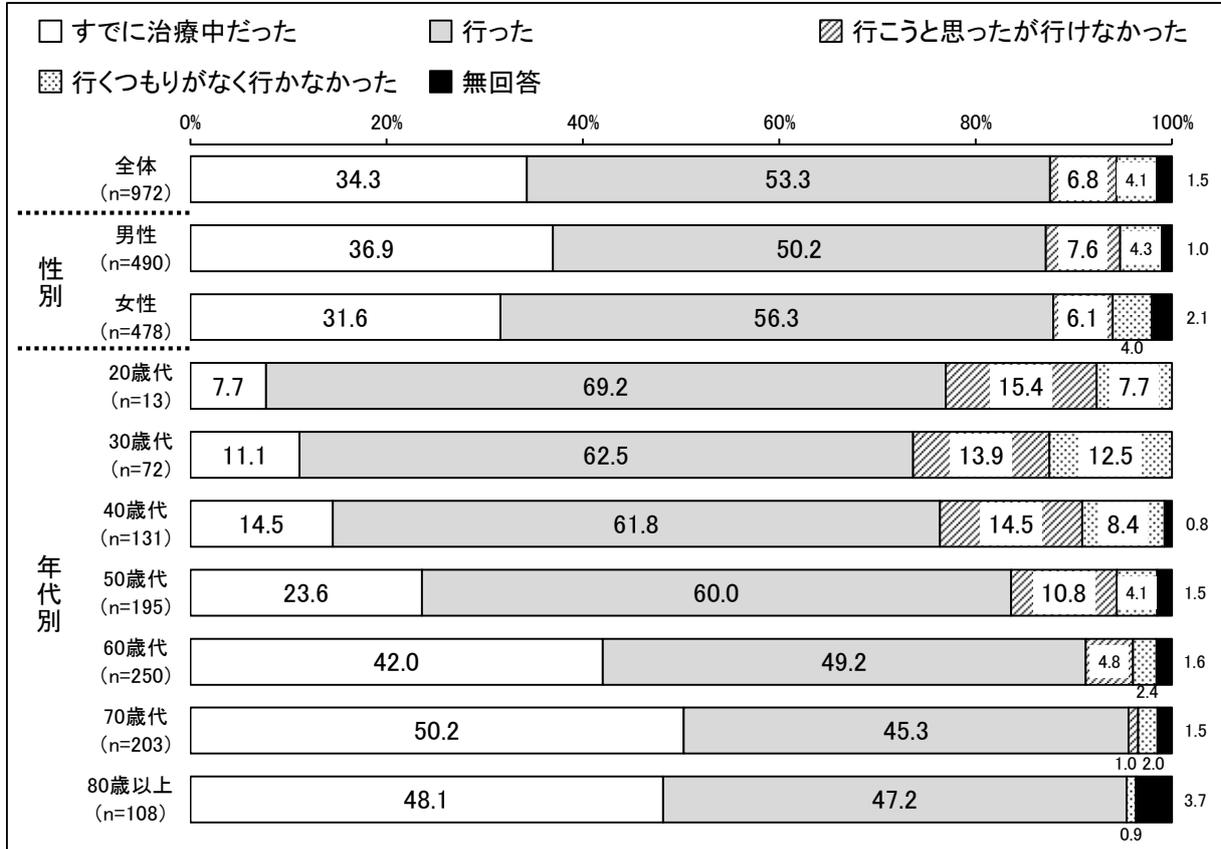


第2章 調査結果

性別でみると、男性は女性に比べて「すでに治療中だった」の割合が高くなっています。一方、女性は「行った」が高くなっています。

年代別でみると、概ね年代が上がるにつれて「すでに治療中だった」の割合が増加しています。

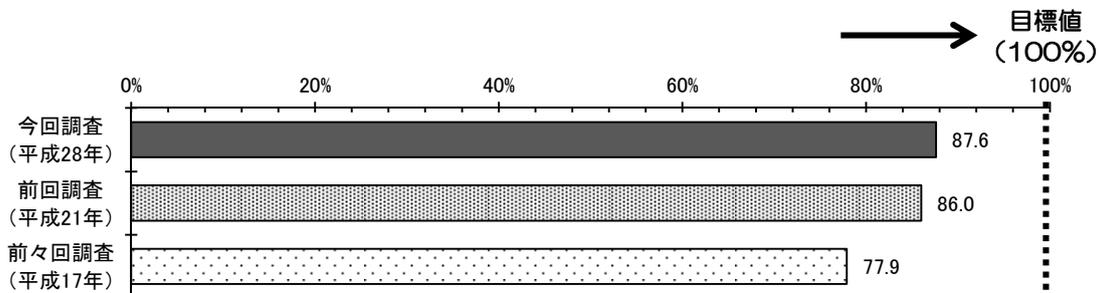
健康診断の判断により医療機関等に行ったか(全体、性別、年代別)



<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 12 【健康診断の結果、必要な指導等を受けた人の増加】

定期的に健康診断を受けている人で、健康診断の結果、医療機関等での治療が必要と判断されたことのある人のうち、「すでに治療中だった」「医療機関等に行った」人の割合



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
すでに治療中だった	333	34.3	340	37.4	-	-	-
行った	518	53.3	441	48.6	788	77.9	-
合計値	851	87.6	781	86.0	788	77.9	100.0%

(7) 定期的に受けているがん検診

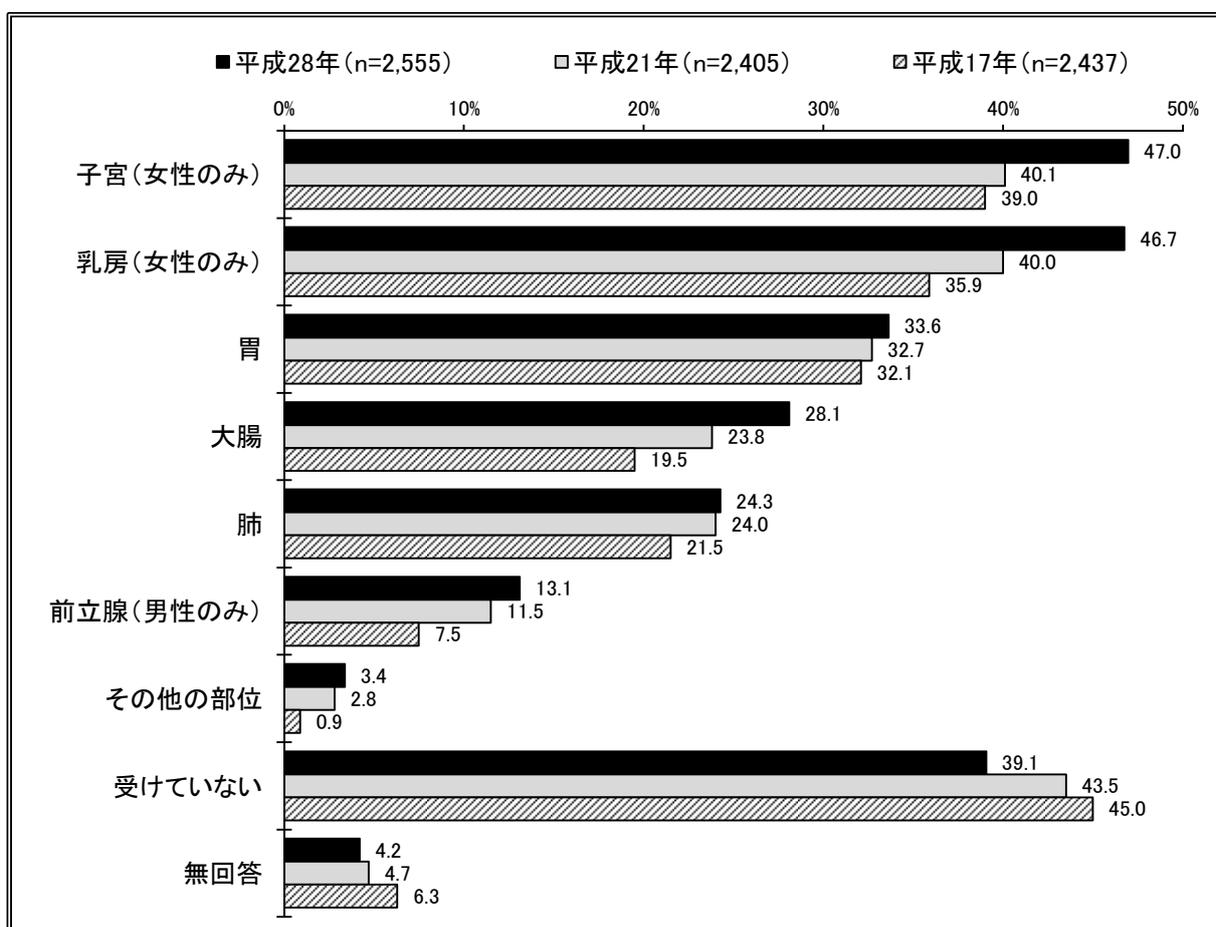
Q5 あなたが、定期的に受けているがん検診はありますか。あてはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも。(「8」と回答する場合を除く))

定期的に受けているがん検診について尋ねたところ、「子宮(女性のみ)」の割合が47.0%で最も高く、次いで「乳房(女性のみ)」(46.7%)、「胃」(33.6%)、「大腸」(28.1%)、「肺」(24.3%)等の順となっています。

前回調査と比較すると、「子宮(女性のみ)」「乳(女性のみ)」「大腸」「前立腺」は増加しており、「胃」「肺」は横ばいとなっています。

定期的に受けているがん検診／経年比較(全体／複数回答)

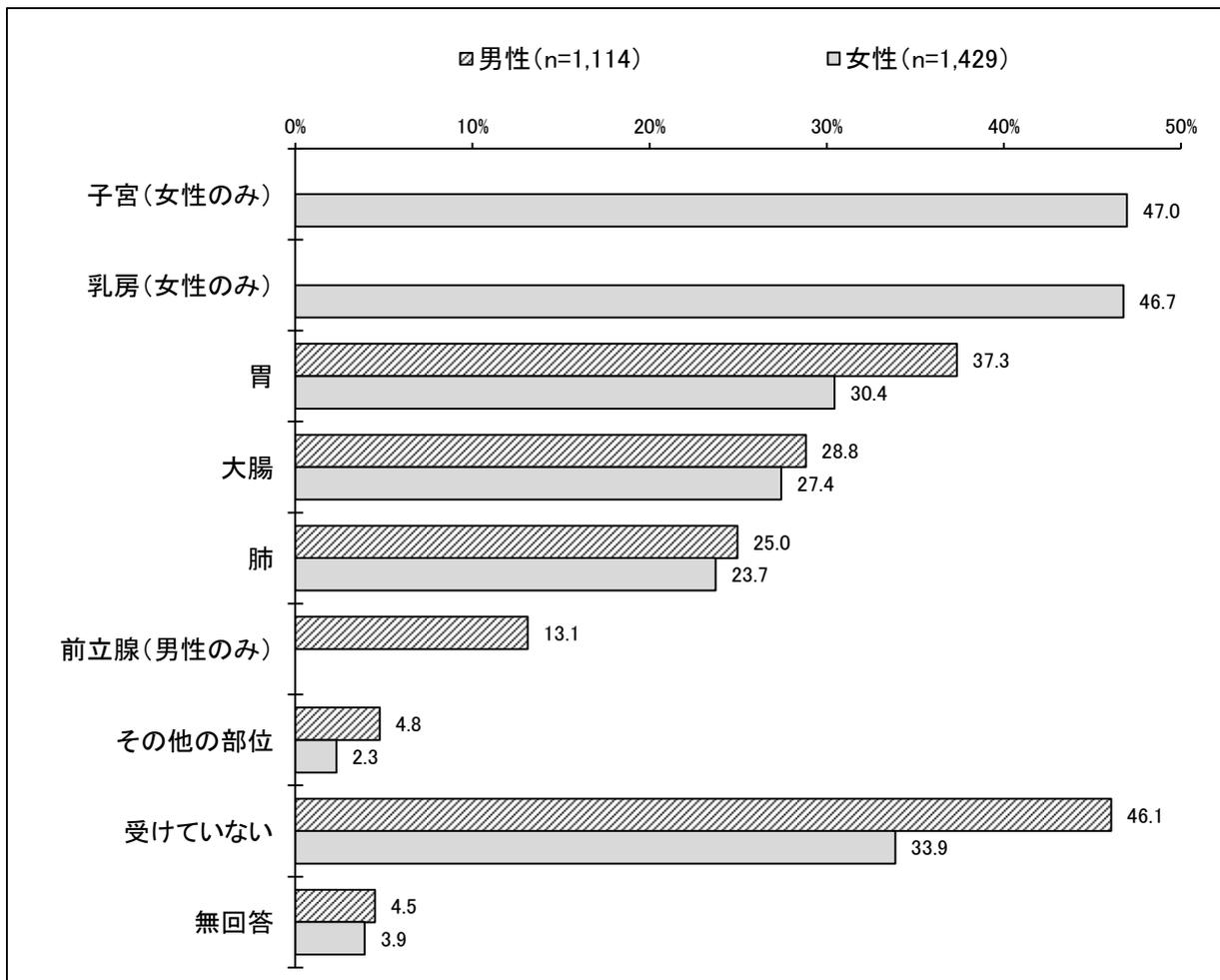
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
子宮(女性のみ)	671	47.0	536	40.1	543	39.0
乳房(女性のみ)	668	46.7	535	40.0	500	35.9
胃	859	33.6	787	32.7	782	32.1
大腸	718	28.1	572	23.8	475	19.5
肺	620	24.3	576	24.0	525	21.5
前立腺(男性のみ)	146	13.1	122	11.5	77	7.5
その他の部位	86	3.4	68	2.8	21	0.9
受けていない	998	39.1	1,045	43.5	1,097	45.0
無回答	107	4.2	112	4.7	154	6.3
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



第2章 調査結果

性別で見ると、男性は女性に比べて「胃」の割合が高くなっていますが、「受けていない」の割合も高くなっており、12.2ポイントの差があります。

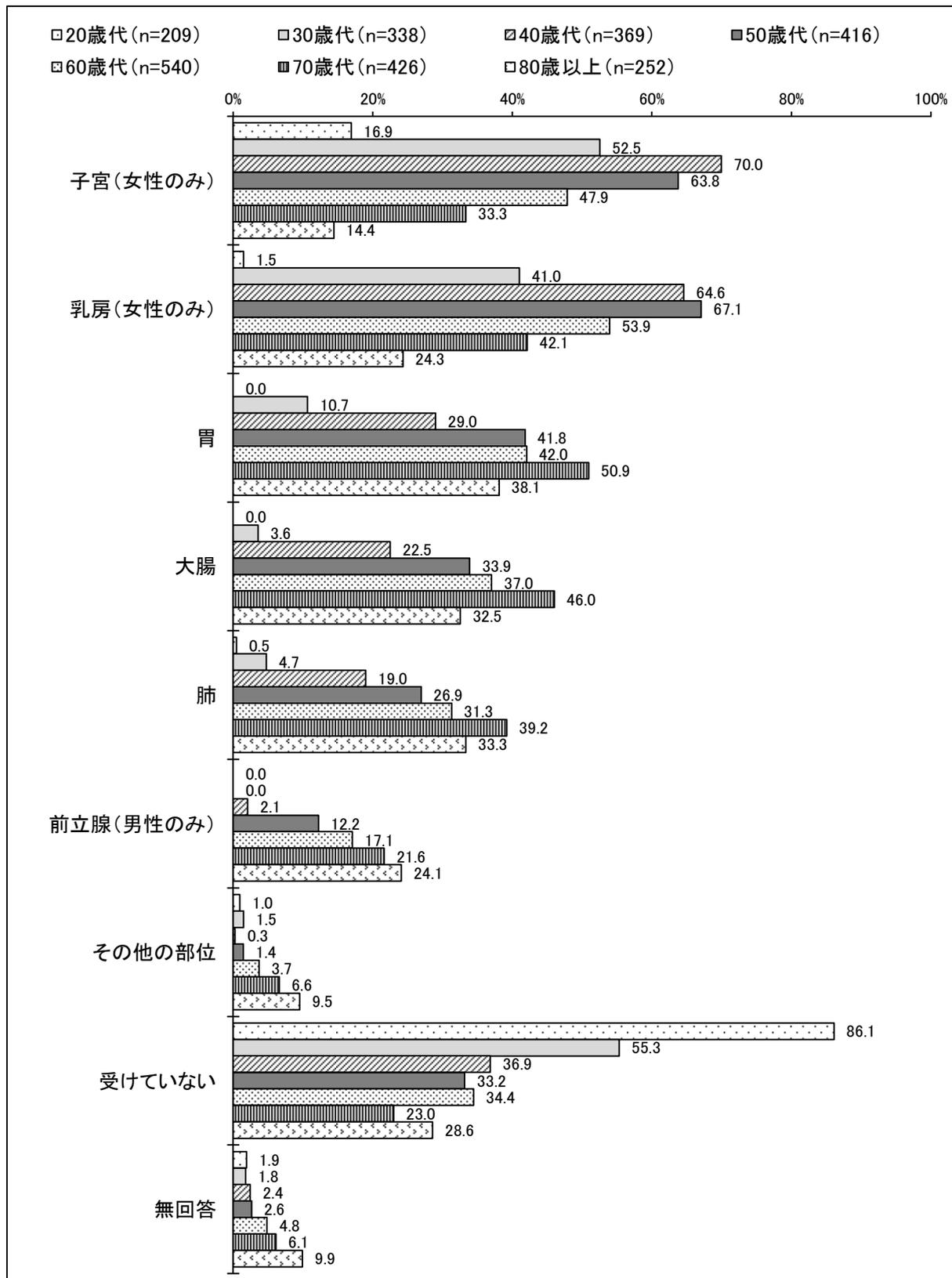
定期的を受けているがん検診(性別／複数回答)



年代別で見ると、女性のみの検診項目を除けば概ねすべての項目で70歳代の割合が他の年代に比べて高くなっています。女性のみの検診では、40歳代・50歳代が高くなっています。

「受けていない」をみると、20歳代が86.1%と高い割合を示しています。

定期的に受けているがん検診(年代別/複数回答)



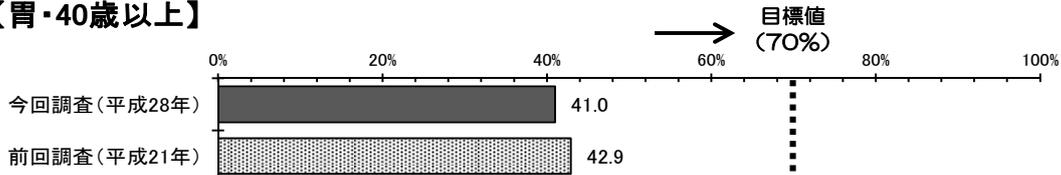
第2章 調査結果

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

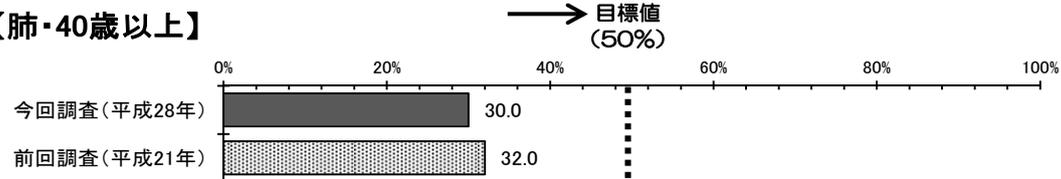
指標No. 11 【定期的ながん検診を受けている人の増加】

「胃・肺・大腸・乳・子宮」の各がん検診を定期的に受けている人の割合

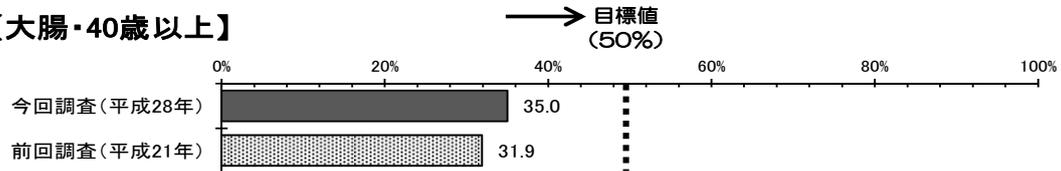
【胃・40歳以上】



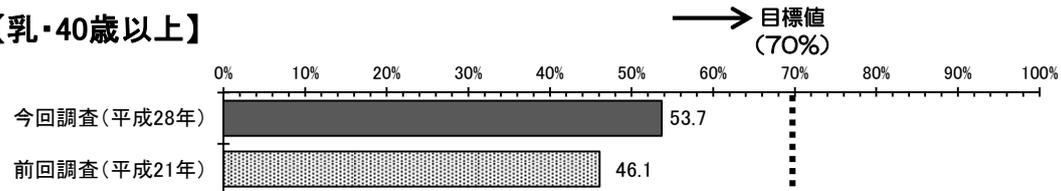
【肺・40歳以上】



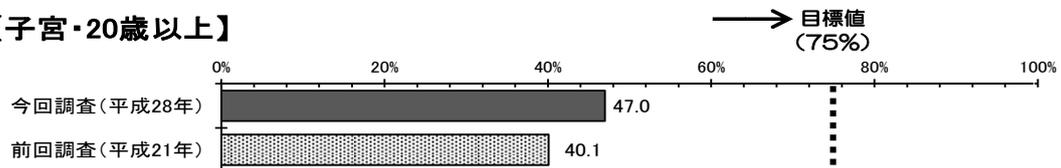
【大腸・40歳以上】



【乳・40歳以上】



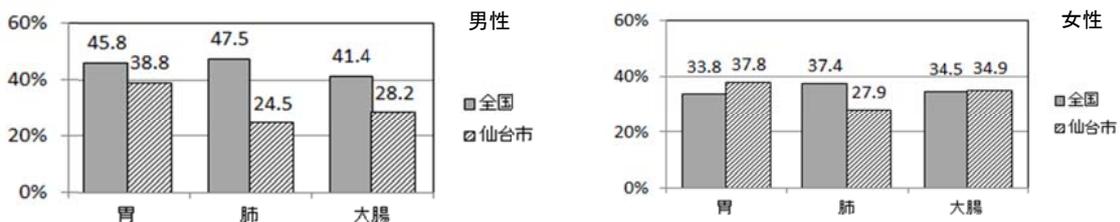
【子宮・20歳以上】



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	
胃(40歳以上)	821	41.0	757	42.9	70.0%
肺(40歳以上)	602	30.0	564	32.0	50.0%
大腸(40歳以上)	702	35.0	562	31.9	50.0%
乳房(女性のみ・40歳以上)	576	53.7	443	46.1	70.0%
子宮(女性のみ・20歳以上)	670	47.0	536	40.1	75.0%

<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

過去1年間にがん検診を受診した40～69歳の者の割合(男女別/全国との比較)(参考値)



※資料:平成25年国民生活基礎調査

※仙台市の質問は、国の現況値のベースとなる「国民生活基礎調査」の質問内容と異なるため、参考値として掲載

(8) 回答者のBMI値及び体型

Q6 あなたの身長と体重をご記入ください。おおよそで結構です。

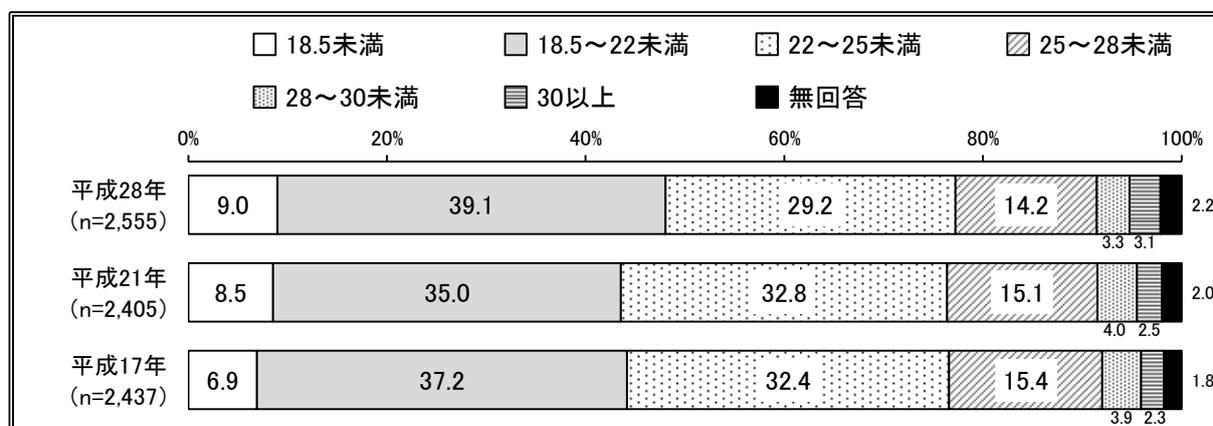
※BMI (Body Mass Index) とは、肥満度をあらわす体格指数で、
 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) によって計算されます。

※BMIが18.5未満なら「やせ型」、18.5以上25未満を「適性体重」、25以上を「肥満」としています。

回答者に身長と体重を尋ね、それらからBMI値を算出したところ、「18.5～22未満」の割合が39.1%で最も高く、次いで「22～25未満」(29.2%)が続き、以下「25～28未満」(14.2%)、「18.5未満」(9.0%)、「28～30未満」(3.3%)、「30以上」(3.1%)の順となっています。経年比較でみると、「18.5～22未満」の割合が今回調査で増加しています。

回答者のBMI値／全体(経年比較)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
18.5未満	229	9.0	205	8.5	169	6.9
18.5～22未満	998	39.1	842	35.0	907	37.2
22～25未満	746	29.2	789	32.8	790	32.4
25～28未満	363	14.2	364	15.1	376	15.4
28～30未満	85	3.3	97	4.0	96	3.9
30以上	79	3.1	59	2.5	56	2.3
無回答	55	2.2	49	2.0	43	1.8
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0

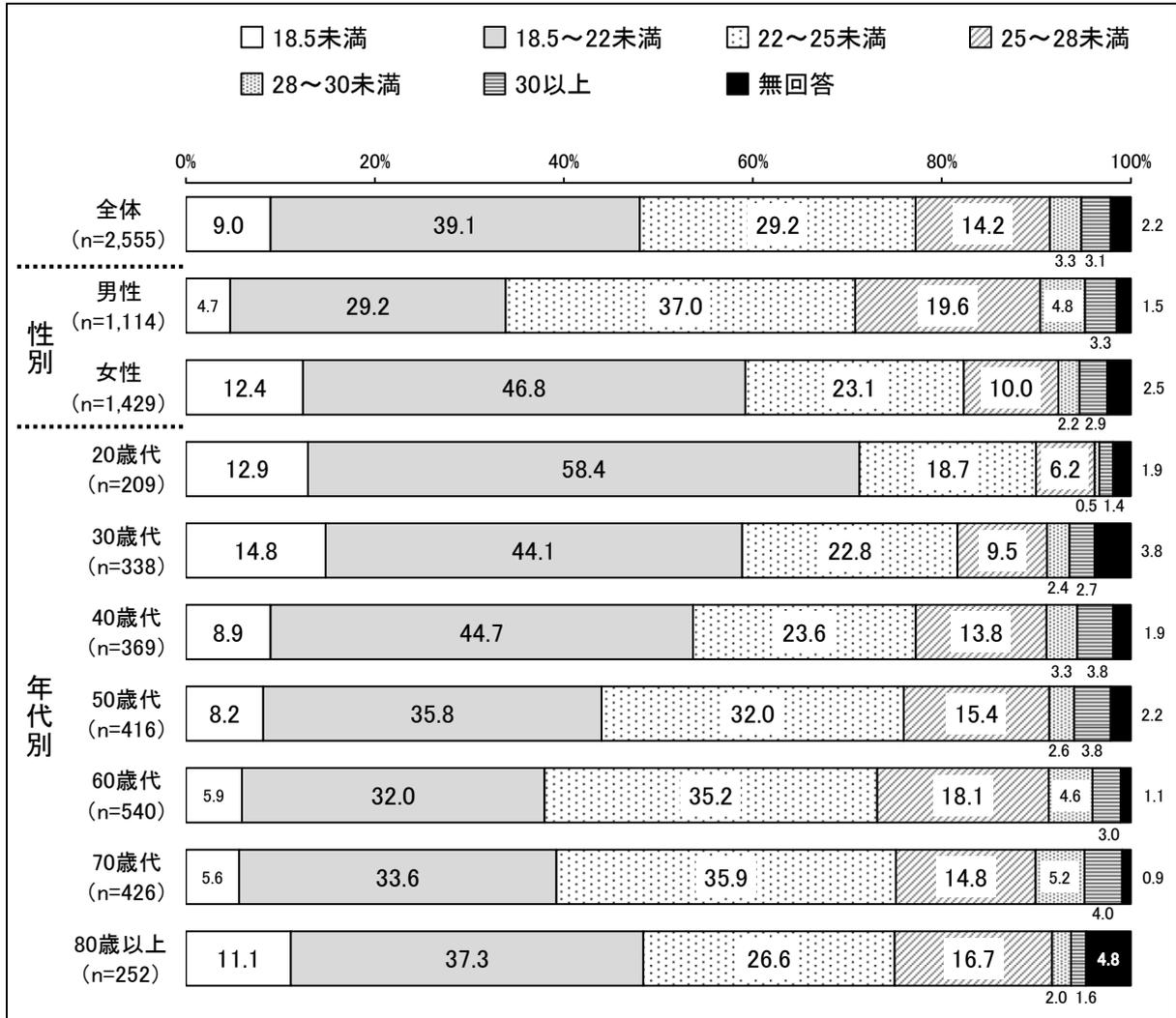


第2章 調査結果

性別でみると、女性は男性に比べて「18.5未満」「18.5～22未満」の割合が高く、一方、男性は「22～25未満」「25～28未満」「28～30未満」「30以上」が高くなっています。

年代別でみると、概ね年代が上がるにつれて「18.5未満」「18.5～22未満」の割合が減少する傾向がみられますが、80歳以上ではその2項目の割合が比較的高く、「22～25未満」が低くなっています。

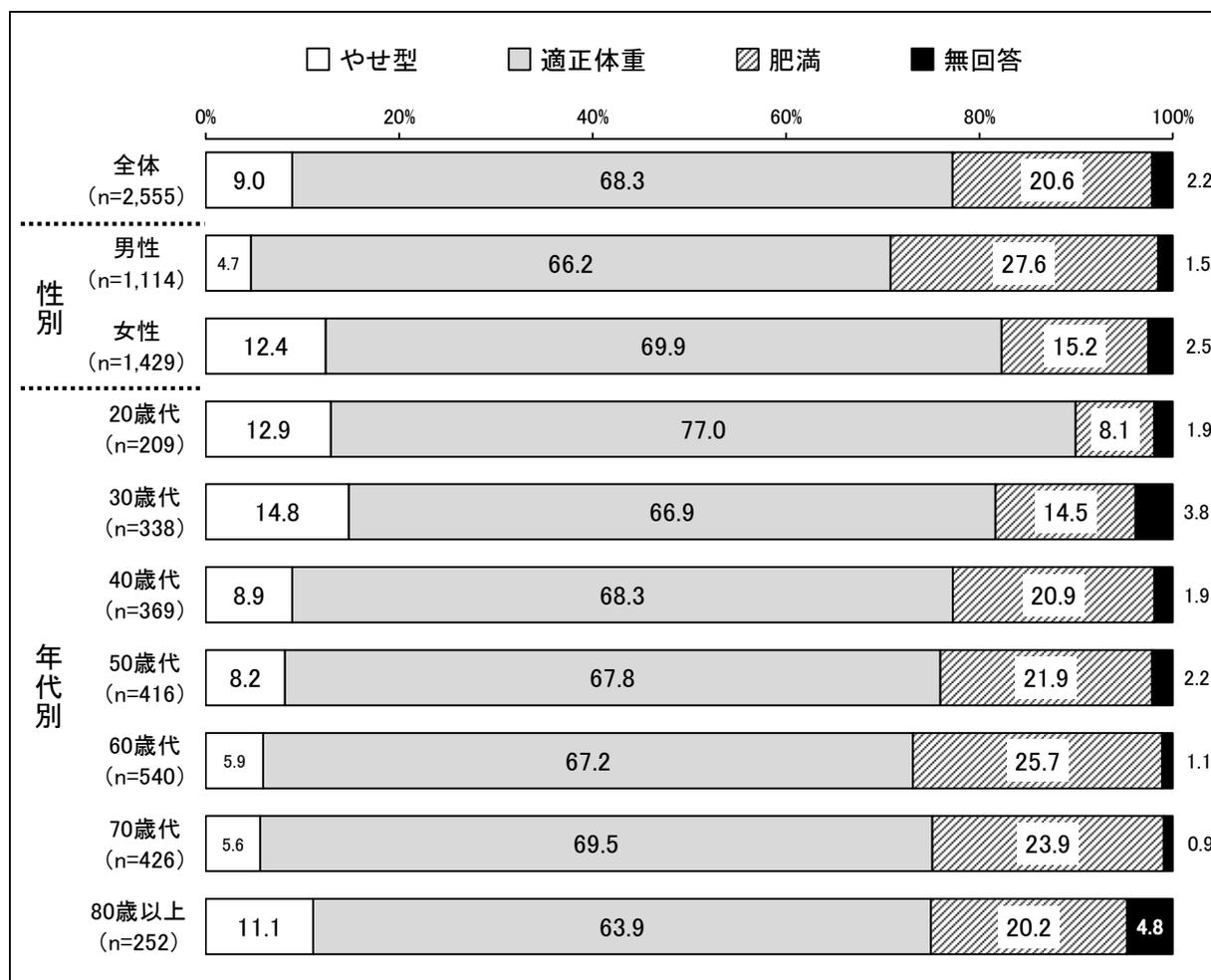
回答者のBMI値(全体、性別、年代別)



回答者のBMI値から体型別の割合を算出したところ、「適正体重」の割合が68.3%で最も高く、次いで「肥満」(20.6%)、「やせ型」(9.0%)の順となっています。

性別で見ると、女性は男性に比べて「やせ型」「適正体重」の割合が高く、一方、男性は「肥満」が高くなっています。

回答者の体型(全体、性別、年代別)

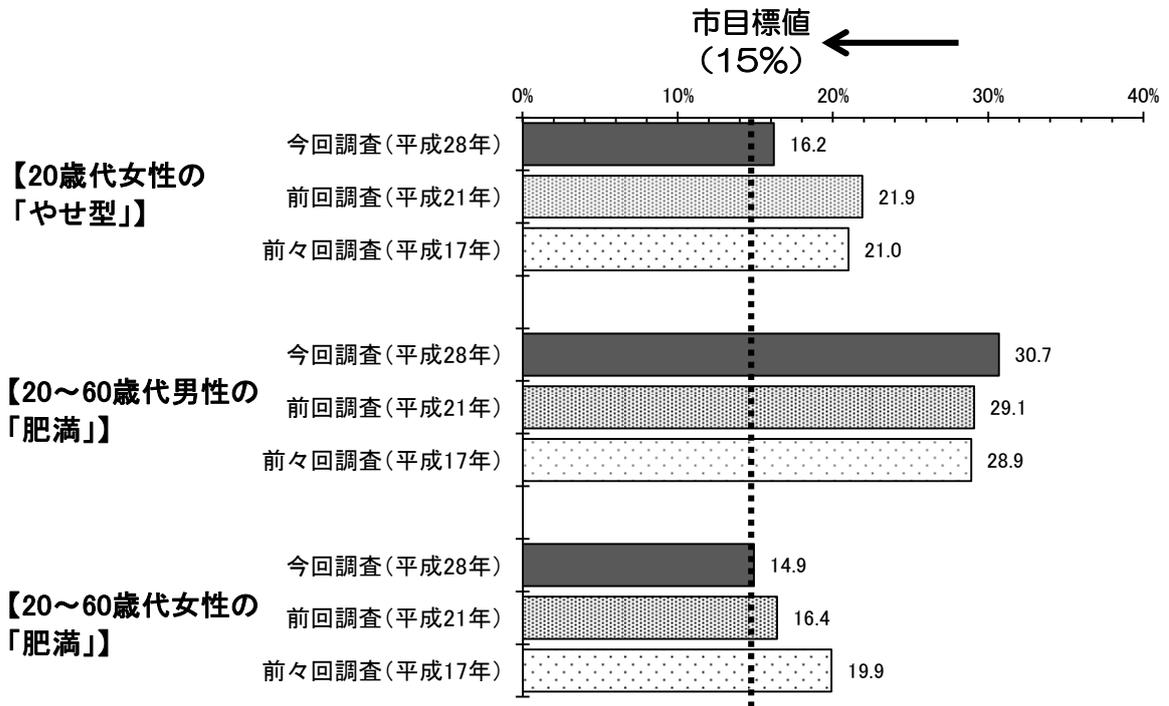


第2章 調査結果

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 9 【適性体重の範囲にある人の増加】

20歳代女性の「やせ型」、20～60歳代男性の「肥満」、40～60歳代女性の「肥満」



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成34年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
20歳代女性の「やせ型」	22	16.2	33	21.9	35	21.0	15.0%
20～60歳代男性の「肥満」	236	30.7	241	29.1	244	28.9	15.0%
20～60歳代女性の「肥満」	111	14.9	109	16.4	137	19.9	15.0%

(9) 体重が身長に対して適正なものだと思うか

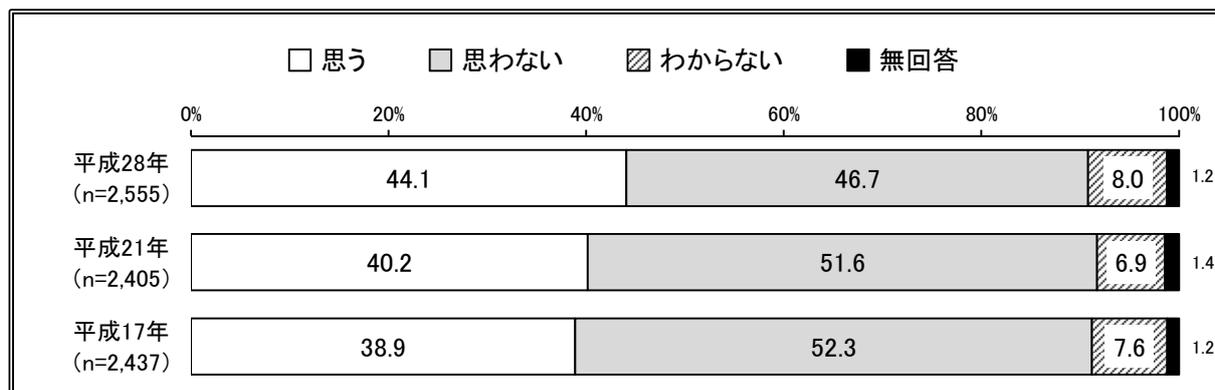
Q7 あなたは、ご自分の体重が身長に対して適正なものだと思いますか。(〇は1つ)

体重が身長に対して適正なものだと思うか尋ねたところ、「思わない」の割合が46.7%で、「思う」は44.1%となっており、あまり差はみられません。なお、「わからない」は8.0%となっています。

経年比較でみると、「思う」の割合は増加傾向となっています。

体重が身長に対して適正なものだと思うか／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
思う	1,126	44.1	967	40.2	947	38.9
思わない	1,194	46.7	1,240	51.6	1,275	52.3
わからない	204	8.0	165	6.9	185	7.6
無回答	31	1.2	33	1.4	30	1.2
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0

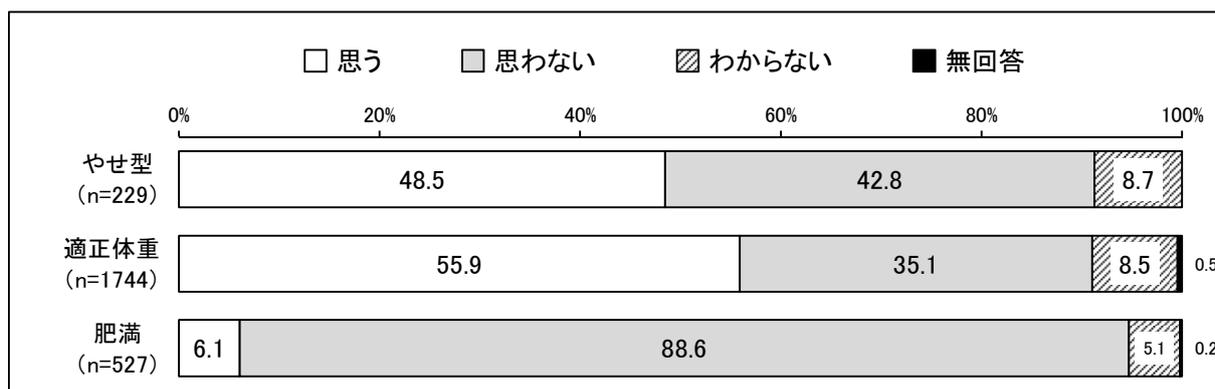


体型別でみると、肥満の人は「思う」の割合が他の層に比べて最も低く、「思わない」が約9割を占めています。

一方、やせ型の人は「思う」の割合が48.5%となっています。

なお、適正体重の人は「思う」の割合が55.9%で半数以上を占めますが、適正体重であるにも関わらず、適正だと思わない人が35.1%に上ります。

体重が身長に対して適正なものだと思うか(体型別)

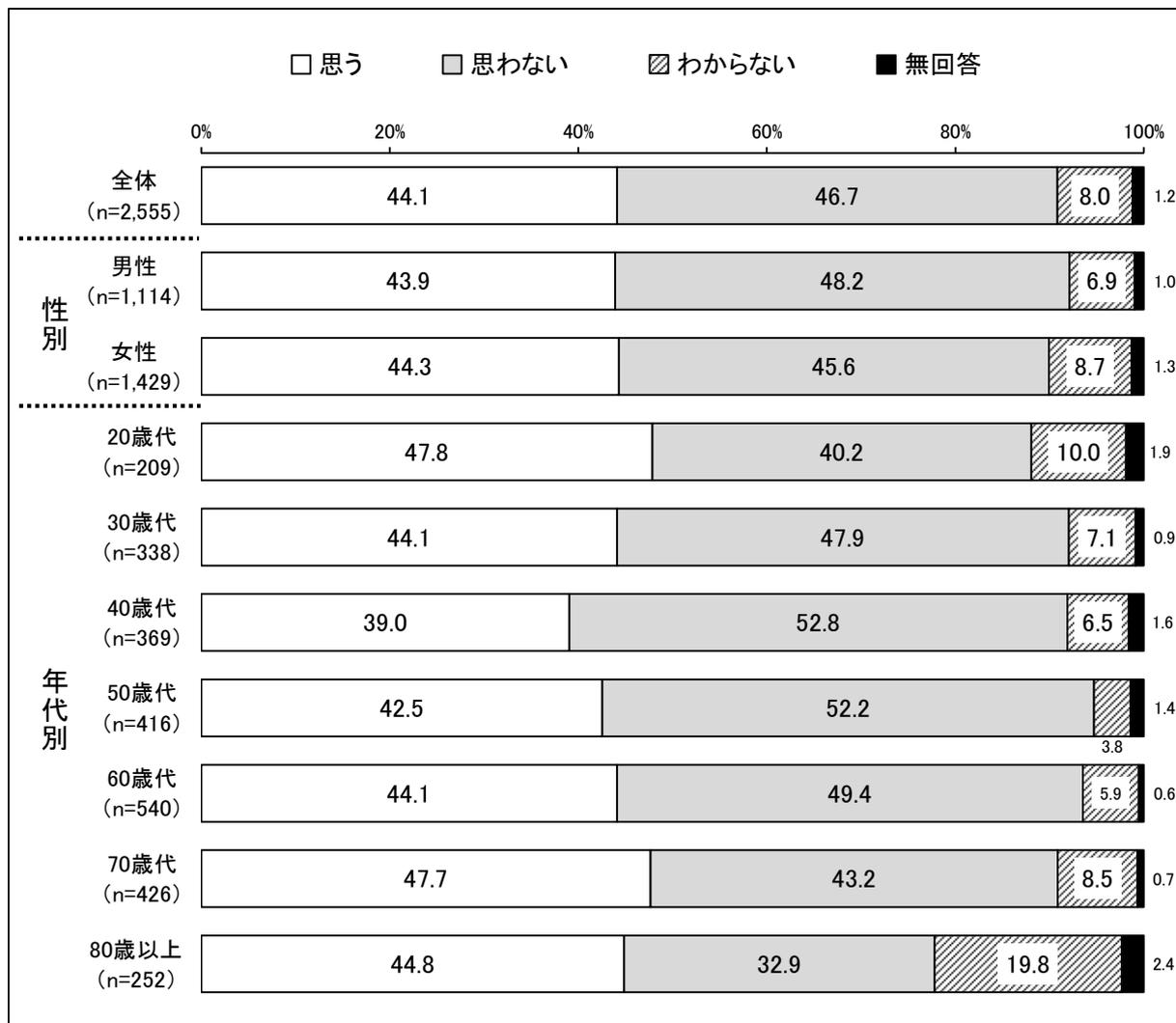


第2章 調査結果

性別でみると、あまり差はみられません。

年代別でみると、40歳代では「思う」の割合が4割以下となっています。また、80歳以上では「わからない」が他の年代に比べて高くなっています。

体重が身長に対して適正なものだと思うか(全体、性別、年代別)



やせ型の人の 48.5%は適正体重であると回答しており、それらを年代別、性別、性別ごとの年代別でみると、以下の表のとおりとなります。

年代別でみると、30歳代・40歳代で「思う」の割合が他の年代に比べて高くなっています。

性別でみると、女性は男性に比べて「思う」の割合が高くなっています。

女性を年代別でみると、「思う」の割合は概ね若年層で高くなっています。

体重が身長に対して適正なものだと思うか／「やせ型」(全体、年代別、性別×年代別)

		合計	思う	思わない	わからない	無回答
単位：n/%						
全体		229 100.0	111 48.5	98 42.8	20 8.7	0 0.0
年代別	20歳代	27 100.0	15 55.6	9 33.3	3 11.1	0 0.0
	30歳代	50 100.0	32 64.0	16 32.0	2 4.0	0 0.0
	40歳代	33 100.0	23 69.7	8 24.2	2 6.1	0 0.0
	50歳代	34 100.0	13 38.2	19 55.9	2 5.9	0 0.0
	60歳代	32 100.0	13 40.6	15 46.9	4 12.5	0 0.0
	70歳代	24 100.0	5 20.8	16 66.7	3 12.5	0 0.0
	80歳以上	28 100.0	10 35.7	15 53.6	3 10.7	0 0.0
	男性		52 100.0	17 32.7	29 55.8	6 11.5
年代別	20歳代	5 100.0	1 20.0	3 60.0	1 20.0	0 0.0
	30歳代	8 100.0	2 25.0	5 62.5	1 12.5	0 0.0
	40歳代	6 100.0	2 33.3	3 50.0	1 16.7	0 0.0
	50歳代	4 100.0	2 50.0	2 50.0	0 0.0	0 0.0
	60歳代	7 100.0	1 14.3	5 71.4	1 14.3	0 0.0
	70歳代	8 100.0	2 25.0	5 62.5	1 12.5	0 0.0
	80歳以上	14 100.0	7 50.0	6 42.9	1 7.1	0 0.0
	女性		177 100.0	94 53.1	69 39.0	14 7.9
年代別	20歳代	22 100.0	14 63.6	6 27.3	2 9.1	0 0.0
	30歳代	42 100.0	30 71.4	11 26.2	1 2.4	0 0.0
	40歳代	27 100.0	21 77.8	5 18.5	1 3.7	0 0.0
	50歳代	30 100.0	11 36.7	17 56.7	2 6.7	0 0.0
	60歳代	25 100.0	12 48.0	10 40.0	3 12.0	0 0.0
	70歳代	16 100.0	3 18.8	11 68.8	2 12.5	0 0.0
	80歳以上	14 100.0	3 21.4	9 64.3	2 14.3	0 0.0

第2章 調査結果

(10) 体重コントロールを実践しているか

Q 8 あなたは、※体重コントロールを実践していますか。(〇は1つ)

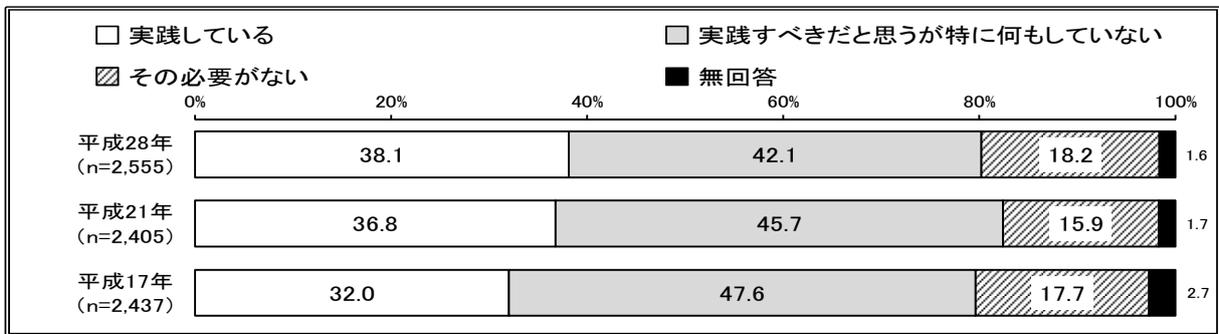
※体重コントロール：運動・食事の制限等を行い、適正な体重を保つようにすること。

体重コントロールを実践しているか尋ねたところ、「実践すべきだと思うが特に何もしていない」の割合が42.1%で、「実践している」が38.1%となっています。なお、「その必要がない」は18.2%でした。

経年で比較すると、実践している人の割合は増加傾向にあります。

体重コントロールを実践しているか／全体(経年比較)

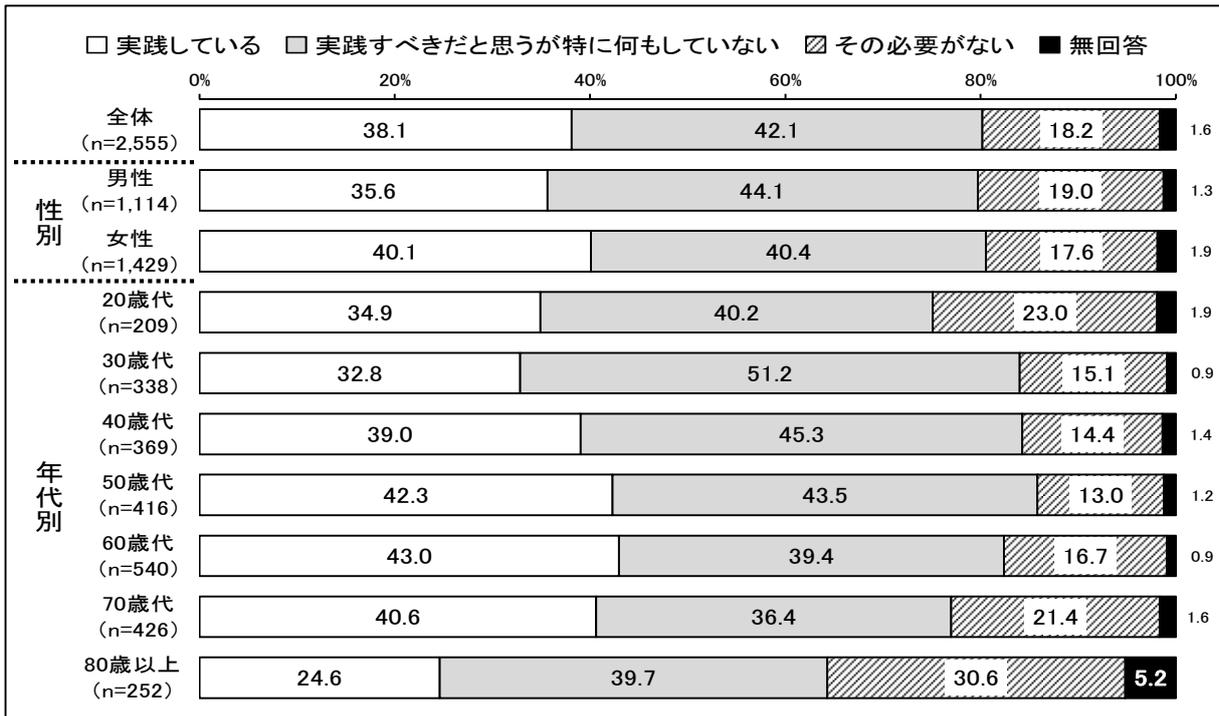
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
実践している	974	38.1	884	36.8	779	32.0
実践すべきだと思うが特に何もしていない	1,075	42.1	1,098	45.7	1,160	47.6
その必要がない	464	18.2	383	15.9	432	17.7
無回答	42	1.6	40	1.7	66	2.7
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



性別でみると、女性は男性に比べて「実践している」の割合が高くなっています。

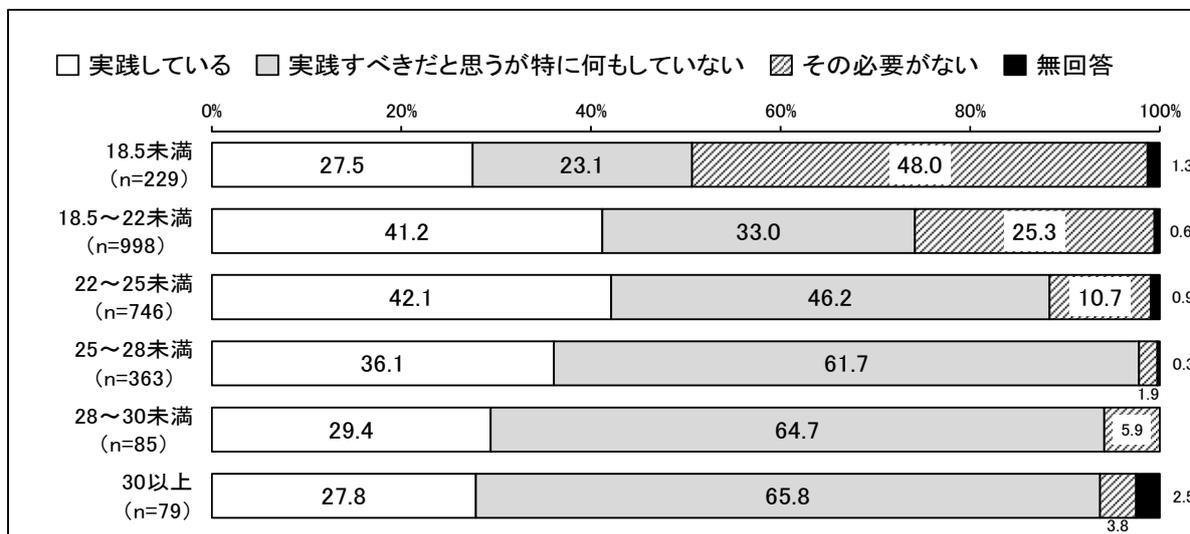
年代別でみると、50歳代～70歳代で「実践している」の割合が4割を超えています。

体重コントロールを実践しているか(全体、性別、年代別)



BMI 値別で見ると、「18.5 未満」では「実践している」が3割以下となっていますが、概ね値が増えるにつれて「実践している」が減少する傾向がみられます。BMI 値 25 以上の肥満者は 60%以上が「実践すべきだと思うが特に何もしていない」と回答しており、特に30 以上の肥満者は 65.8%が回答している。

体重コントロールを実践しているか(BMI 値別)



第2章 調査結果

体重コントロールの実践について年代別、性別、性別毎の年代別で見ると、やせ型の人の27.5%は「実践している」と回答しており、女性の割合が高くなっています。20歳代女性の27.3%、30歳代～80歳以上の女性は30%以上が「実践している」と回答しています。

一方、肥満の人の62.8%は「実践すべきだと思うが特に何もしていない」と回答しており、年代が若いほど回答する割合が高く、20歳代では82.4%が回答しています。また20歳代～50歳代は、男性の方が「実践すべきだと思うが、特に何もしていない」と回答する割合が高くなっています。

体重コントロールを実践しているか／「やせ型」「肥満」(全体、年代別、性別×年代別)

		やせ型				肥満						
		合計	実践している	特に何もすべきだと思わない	その必要がない	無回答	合計	実践している	特に何もすべきだと思わない	その必要がない	無回答	
単位：n / %												
全体		229 100.0	63 27.5	53 23.1	110 48.0	3 1.3	527 100.0	178 33.8	331 62.8	15 2.8	3 0.6	
年代別	20歳代	27 100.0	6 22.2	6 22.2	15 55.6	0 0.0	17 100.0	3 17.6	14 82.4	0 0.0	0 0.0	
	30歳代	50 100.0	13 26.0	17 34.0	20 40.0	0 0.0	49 100.0	11 22.4	37 75.5	1 2.0	0 0.0	
	40歳代	33 100.0	10 30.3	5 15.2	18 54.5	0 0.0	77 100.0	26 33.8	51 66.2	0 0.0	0 0.0	
	50歳代	34 100.0	10 29.4	5 14.7	19 55.9	0 0.0	91 100.0	32 35.2	59 64.8	0 0.0	0 0.0	
	60歳代	32 100.0	10 31.3	10 31.3	12 37.5	0 0.0	139 100.0	58 41.7	77 55.4	4 2.9	0 0.0	
	70歳代	24 100.0	6 25.0	3 12.5	13 54.2	2 8.3	102 100.0	33 32.4	62 60.8	6 5.9	1 1.0	
	80歳以上	28 100.0	7 25.0	7 25.0	13 46.4	1 3.6	51 100.0	15 29.4	30 58.8	4 7.8	2 3.9	
	男性		52 100.0	6 11.5	19 36.5	27 51.9	0 0.0	308 100.0	108 35.1	189 61.4	10 3.2	1 0.3
年代別	20歳代	5 100.0	0 0.0	1 20.0	4 80.0	0 0.0	8 100.0	1 12.5	7 87.5	0 0.0	0 0.0	
	30歳代	8 100.0	0 0.0	5 62.5	3 37.5	0 0.0	32 100.0	6 18.8	25 78.1	1 3.1	0 0.0	
	40歳代	6 100.0	1 16.7	2 33.3	3 50.0	0 0.0	53 100.0	17 32.1	36 67.9	0 0.0	0 0.0	
	50歳代	4 100.0	1 25.0	0 0.0	3 75.0	0 0.0	59 100.0	19 32.2	40 67.8	0 0.0	0 0.0	
	60歳代	7 100.0	1 14.3	5 71.4	1 14.3	0 0.0	84 100.0	36 42.9	45 53.6	3 3.6	0 0.0	
	70歳代	8 100.0	1 12.5	1 12.5	6 75.0	0 0.0	49 100.0	19 38.8	26 53.1	4 8.2	0 0.0	
	80歳以上	14 100.0	2 14.3	5 35.7	7 50.0	0 0.0	23 100.0	10 43.5	10 43.5	2 8.7	1 4.3	
	女性		177 100.0	57 32.2	34 19.2	83 46.9	3 1.7	217 100.0	69 31.8	141 65.0	5 2.3	2 0.9
年代別	20歳代	22 100.0	6 27.3	5 22.7	11 50.0	0 0.0	9 100.0	2 22.2	7 77.8	0 0.0	0 0.0	
	30歳代	42 100.0	13 31.0	12 28.6	17 40.5	0 0.0	17 100.0	5 29.4	12 70.6	0 0.0	0 0.0	
	40歳代	27 100.0	9 33.3	3 11.1	15 55.6	0 0.0	24 100.0	9 37.5	15 62.5	0 0.0	0 0.0	
	50歳代	30 100.0	9 30.0	5 16.7	16 53.3	0 0.0	32 100.0	13 40.6	19 59.4	0 0.0	0 0.0	
	60歳代	25 100.0	9 36.0	5 20.0	11 44.0	0 0.0	55 100.0	22 40.0	32 58.2	1 1.8	0 0.0	
	70歳代	16 100.0	5 31.3	2 12.5	7 43.8	2 12.5	52 100.0	14 26.9	35 67.3	2 3.8	1 1.9	
	80歳以上	14 100.0	5 35.7	2 14.3	6 42.9	1 7.1	27 100.0	4 14.8	20 74.1	2 7.4	1 3.7	

3 栄養食生活について

(1) 朝食をきちんととっているか

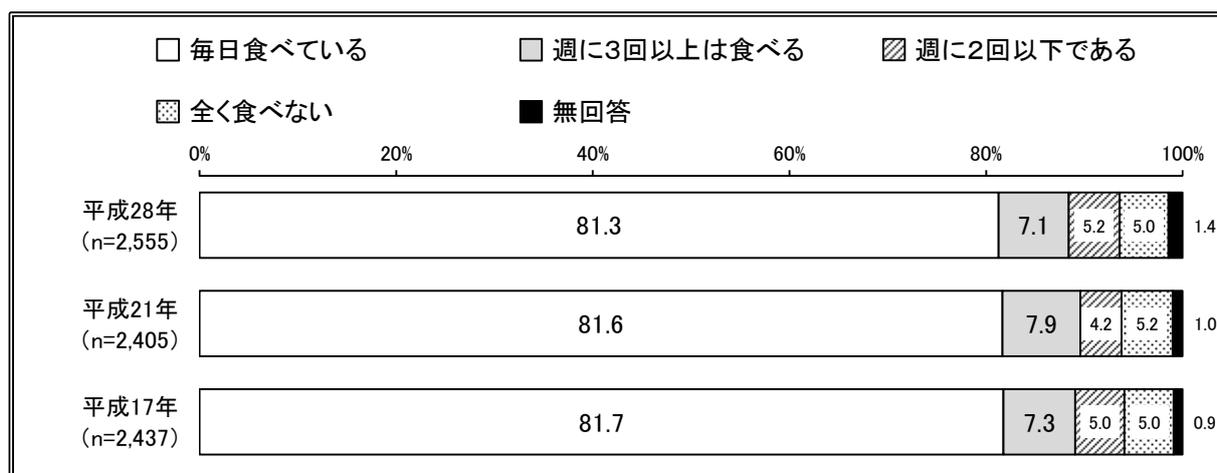
Q1 あなたは、朝食をきちんと食べていますか（○は1つ）

朝食をきちんととっているか尋ねたところ、「毎日食べている」の割合が81.3%で最も高く、次いで「週に3回以上は食べる」（7.1%）、「週に2回以下である」（5.2%）、「全く食べない」（5.0%）等の順となっています。

経年比較でみると、あまり変化はみられません。

朝食をきちんととっているか／全体（経年比較）

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
毎日食べている	2,077	81.3	1,963	81.6	1,990	81.7
週に3回以上は食べる	182	7.1	191	7.9	179	7.3
週に2回以下である	132	5.2	101	4.2	123	5.0
全く食べない	127	5.0	125	5.2	122	5.0
無回答	37	1.4	25	1.0	23	0.9
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



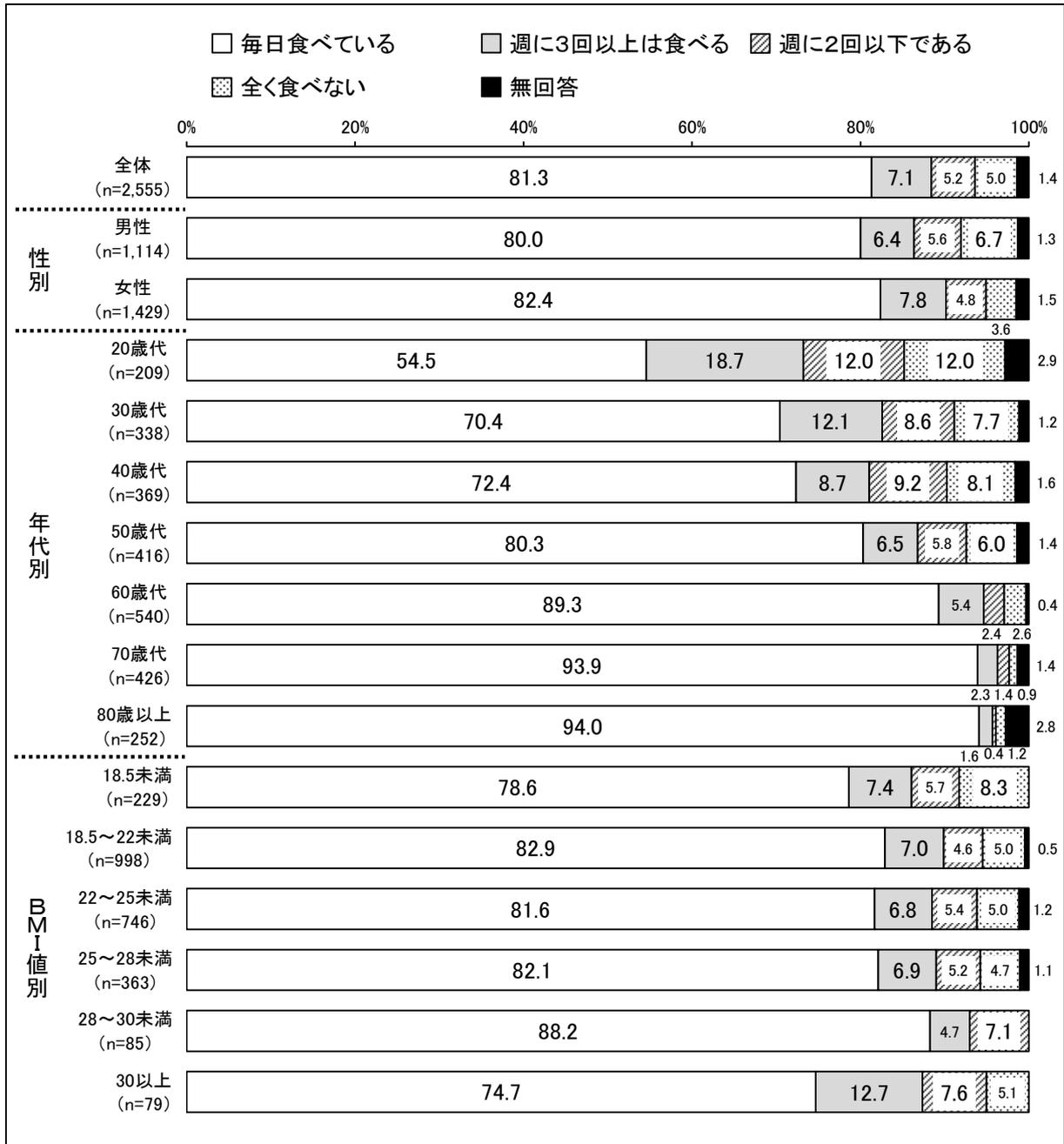
第2章 調査結果

性別でみると、女性は男性に比べて「毎日食べている」の割合が高くなっています。

年代別でみると、年代が上がるにつれて「毎日食べている」の割合が増加する傾向がみられます。

BMI 値別では、18.5 未満と 30 以上で「毎日食べている」の割合が低い傾向があります。

朝食をきちんととっているか(全体、性別、年代別、BMI 値別)



※BMI が 18.5 未満なら「やせ型」、18.5 以上 25 未満を「適性体重」、25 以上を「肥満」としています。

第2章 調査結果

「毎日食べている」及び“朝食をとらない”（「週に3回以上は食べる」「週に2回以下である」「全く食べない」の合計）の経年比較を全体、年代別、性別、性別ごとの年代別で見ると、以下の表のとおりとなります。

特に、20歳代・30歳代の男性では、「毎日食べている」の割合が前回調査より増加していますが、逆に20歳代の女性では減少しています。

朝食をきちんととっているか／

「毎日食べている」「朝食をとらない」経年比較(全体、年代別、性別×年代別)

		「毎日食べている」						“朝食をとらない”					
		今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
		件数	%	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%
全体		2,077	81.3	1,963	81.6	1,990	81.7	441	17.3	422	17.3	396	17.3
年代別	20歳代	114	54.5	147	59.0	156	55.7	89	42.6	121	43.2	140	39.7
	30歳代	238	70.4	255	65.7	304	73.1	96	28.4	110	26.4	108	29.6
	40歳代	267	72.4	291	81.7	277	79.1	96	26.0	72	20.6	63	16.7
	50歳代	334	80.3	313	82.4	403	84.5	76	18.3	70	14.7	47	10.3
	60歳代	482	89.3	451	91.1	400	91.7	56	10.4	32	7.3	19	5.1
	70歳代	400	93.9	349	94.8	314	94.9	20	4.7	13	3.9	16	5.7
	80歳以上	237	94.0	154	93.3	132	93.6	8	3.2	6	4.3	3	3.6
男性		891	80.0	816	77.0	801	77.9	208	18.7	222	21.6	191	20.0
年代別	20歳代	39	53.4	49	50.0	54	47.8	33	45.2	59	52.2	62	48.8
	30歳代	75	62.0	89	54.3	105	66.5	44	36.4	53	33.5	62	44.0
	40歳代	101	69.7	108	72.0	104	71.7	42	29.0	41	28.3	31	20.5
	50歳代	127	73.8	130	77.4	181	79.0	42	24.4	47	20.5	22	11.5
	60歳代	228	88.4	219	88.3	181	90.5	29	11.2	17	8.5	9	5.6
	70歳代	194	93.3	163	95.3	133	96.4	12	5.8	5	3.6	5	3.6
	80歳以上	127	92.7	57	95.0	43	95.6	6	4.4	0	0.0	0	0.0
女性		1,177	82.4	1,139	85.3	1,177	84.5	230	16.1	200	14.4	205	15.5
年代別	20歳代	75	55.1	98	64.9	102	61.1	56	41.2	62	37.1	78	34.5
	30歳代	163	75.1	166	74.1	199	77.1	52	24.0	57	22.1	46	20.5
	40歳代	166	74.4	183	88.8	173	84.8	53	23.8	30	14.7	32	14.2
	50歳代	206	84.8	183	86.3	221	89.5	34	14.0	23	9.3	25	9.5
	60歳代	253	90.4	232	93.9	176	93.6	26	9.3	15	6.4	10	4.8
	70歳代	205	94.9	184	94.4	176	93.6	7	3.2	8	4.3	11	7.7
	80歳以上	106	95.5	93	92.1	84	93.3	2	1.8	5	5.0	3	8.3

第2章 調査結果

(2) 子ども（小・中・高校生）が朝食をとっているか

※ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方だけに伺います。

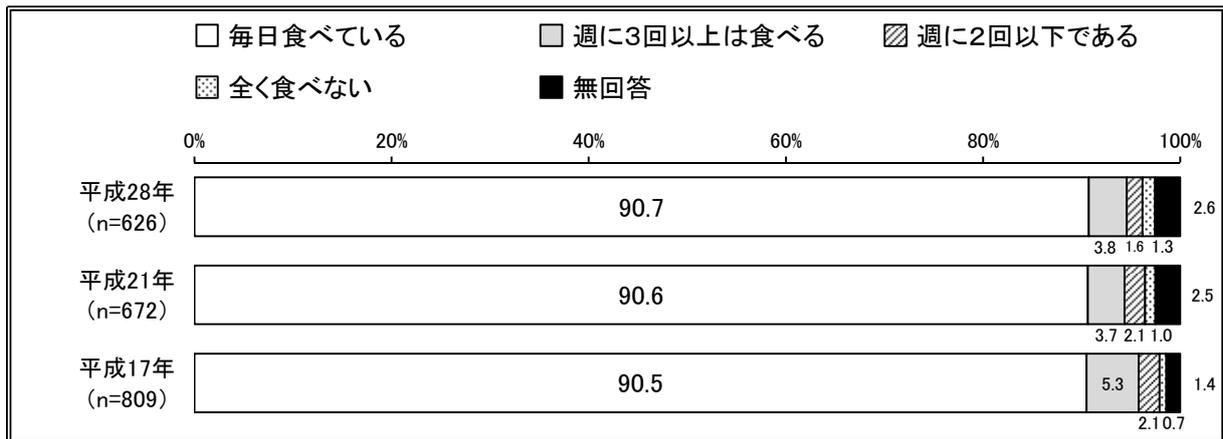
Q2 お子さんは、朝食をきちんと食べていますか。お子さんすべてについて、一人ずつお答えください。（〇は一人につき1つずつ）

子どもが朝食をとっているか尋ねたところ、「毎日食べている」の割合が90.7%で最も高く、次いで「週に3回以上は食べる」(3.8%)が続き、以下「週に2回以下である」(1.6%)、「全く食べない」(1.3%)の順となっています。

経年比較でみると、あまり差はみられません。

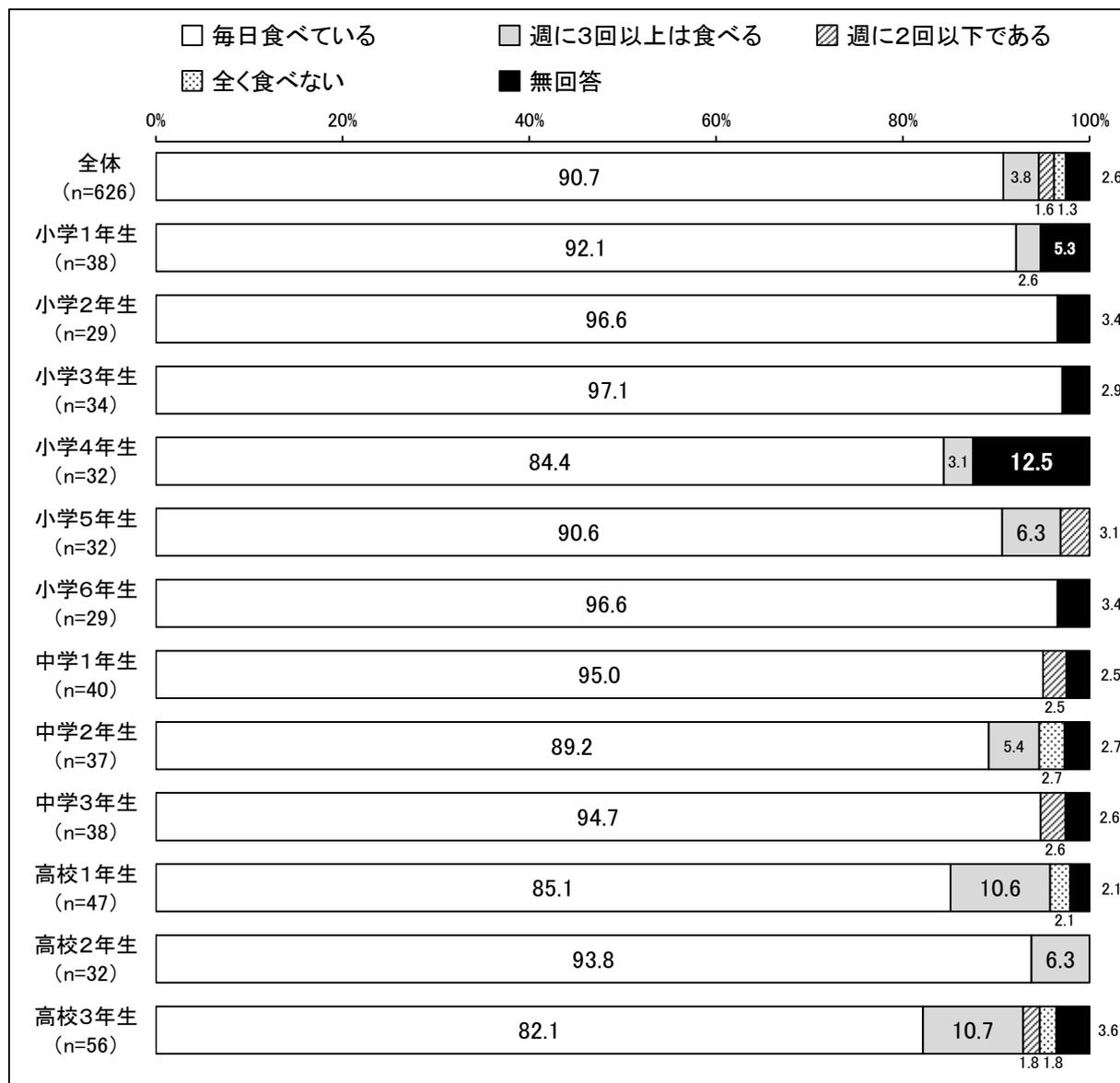
子ども(小・中・高校生)が朝食をとっているか／全体(経年比較)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
毎日食べている	568	90.7	609	90.6	732	90.5
週に3回以上は食べる	24	3.8	25	3.7	43	5.3
週に2回以下である	10	1.6	14	2.1	17	2.1
全く食べない	8	1.3	7	1.0	6	0.7
無回答	16	2.6	17	2.5	11	1.4
全体	626	100.0	672	100.0	809	100.0



子どもの学年別で「毎日食べている」の割合をみると、小学3年生が97.1%で最も高く、高校3年生の「毎日食べている」が82.1%で最も低くなっています。

子ども(小・中・高校生)が朝食をとっているか(全体、学年別)



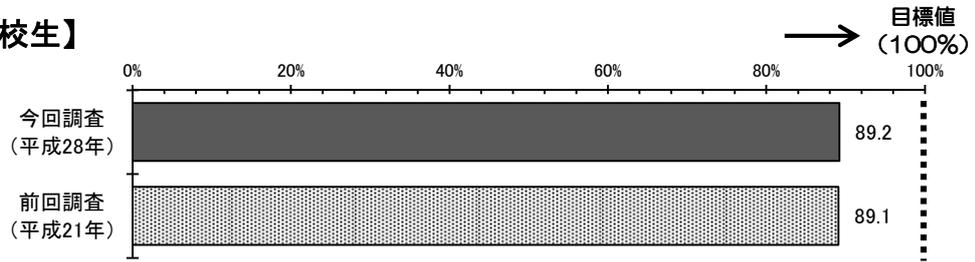
第2章 調査結果

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

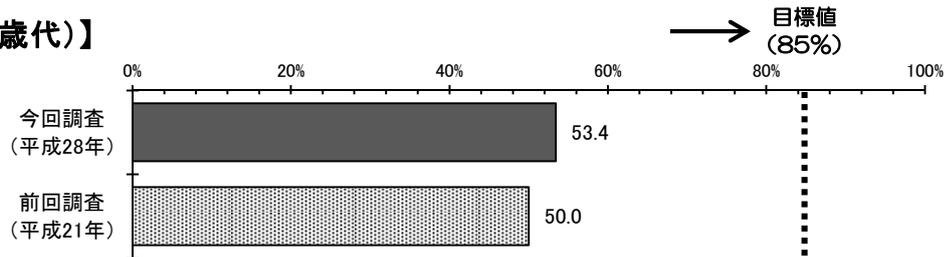
指標No. 29 【朝食を毎日食べる人の増加】

中学・高校生、20歳代男性、30歳代男性の
朝食を「毎日食べている」人の割合

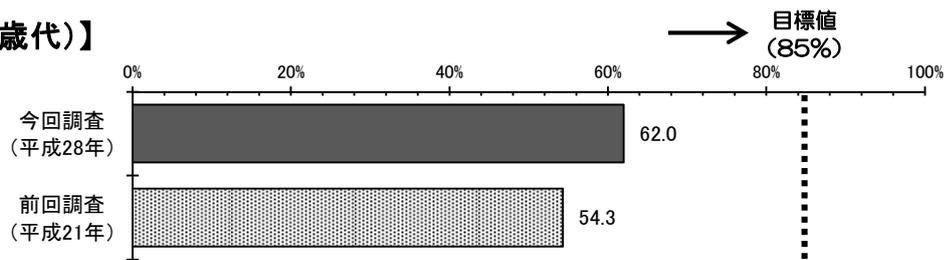
【中学・高校生】



【男性(20歳代)】



【男性(30歳代)】



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	
中学・高校生	223	89.2	221	89.1	100.0%
男性(20歳代)	39	53.4	49	50.0	85.0%
男性(30歳代)	75	62.0	89	54.3	85.0%

(3) 主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるか

Q3 あなたは、主食（ごはん、パン、麺等）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品等を使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻等を使った小鉢・小皿の料理）の3つをそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（〇は1つ）

主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるか尋ねたところ、「ほぼ毎日」の割合が45.3%で最も高く、次いで「週に4～5日」（21.5%）が続き、以下「週に2～3日」（16.7%）、「ほとんどない」（7.1%）、「週に1回程度」（5.9%）の順となっています。

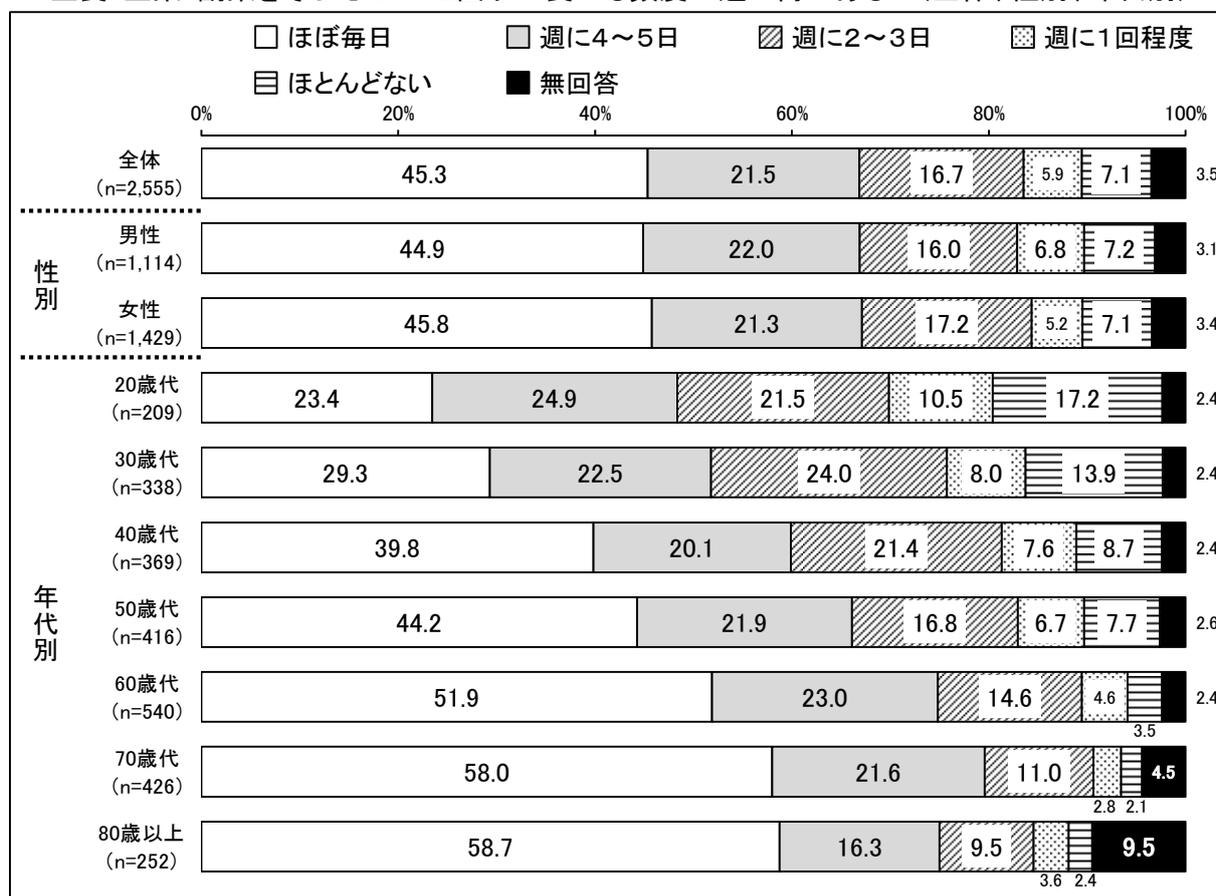
性別でみると、あまり差はみられません。

年代別でみると、若い年代ほど「ほぼ毎日」の割合が低い傾向がみられます。

主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるか(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日	1,158	45.3
週に4～5日	550	21.5
週に2～3日	426	16.7
週に1回程度	151	5.9
ほとんどない	181	7.1
無回答	89	3.5
全体	626	100.0

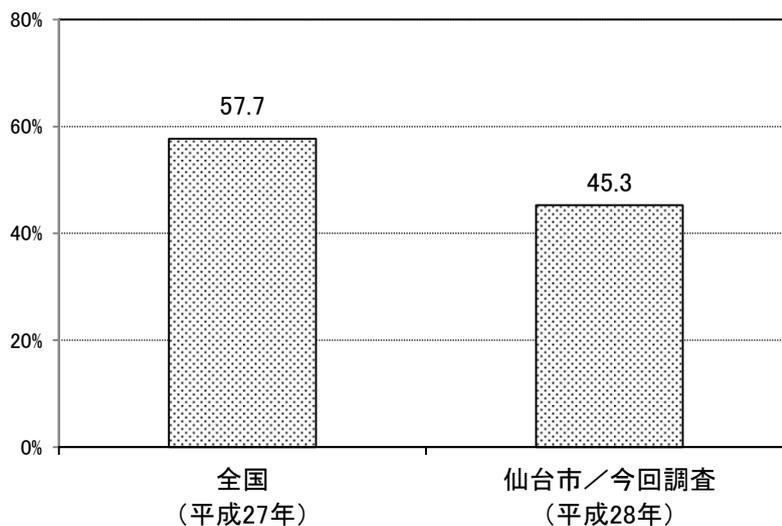
主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるか(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

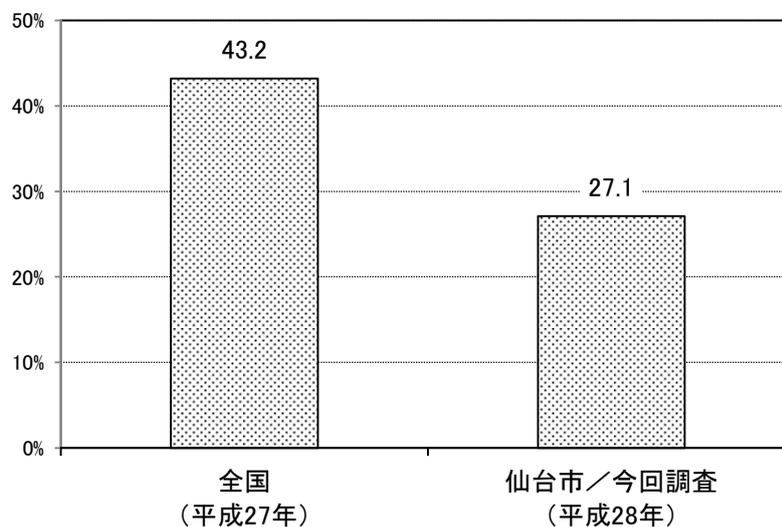
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるか／
「ほぼ毎日」(全国との比較／全体)



<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週に何日あるか／
「ほぼ毎日」(全国との比較／20～30歳代)



※資料：食育に関する意識調査報告書（平成28年2月 内閣府食育推進室）

(4) 食品を食べる頻度

Q4 あなたは、次の食品をどのぐらいの頻度で食べますか。(○は各食品について1つずつ)

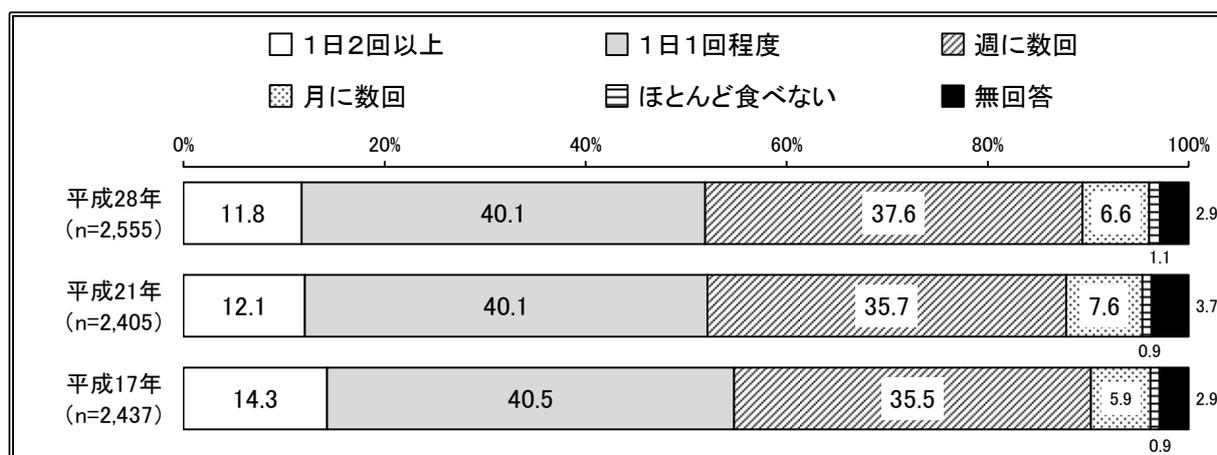
①大豆食品

大豆食品を食べる頻度について尋ねたところ、「1日1回程度」の割合が40.1%で最も高く、これに「1日2回以上」(11.8%)を合わせた“毎日食べる”の割合は51.9%となっています。

経年比較でみると、“毎日食べる”の割合はわずかに減少傾向にあります。

食品を食べる頻度①大豆食品／全体(経年比較)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
1日2回以上	301	11.8	290	12.1	349	14.3
1日1回程度	1,025	40.1	965	40.1	986	40.5
週に数回	960	37.6	859	35.7	866	35.5
月に数回	169	6.6	182	7.6	144	5.9
ほとんど食べない	27	1.1	21	0.9	21	0.9
無回答	73	2.9	88	3.7	71	2.9
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0

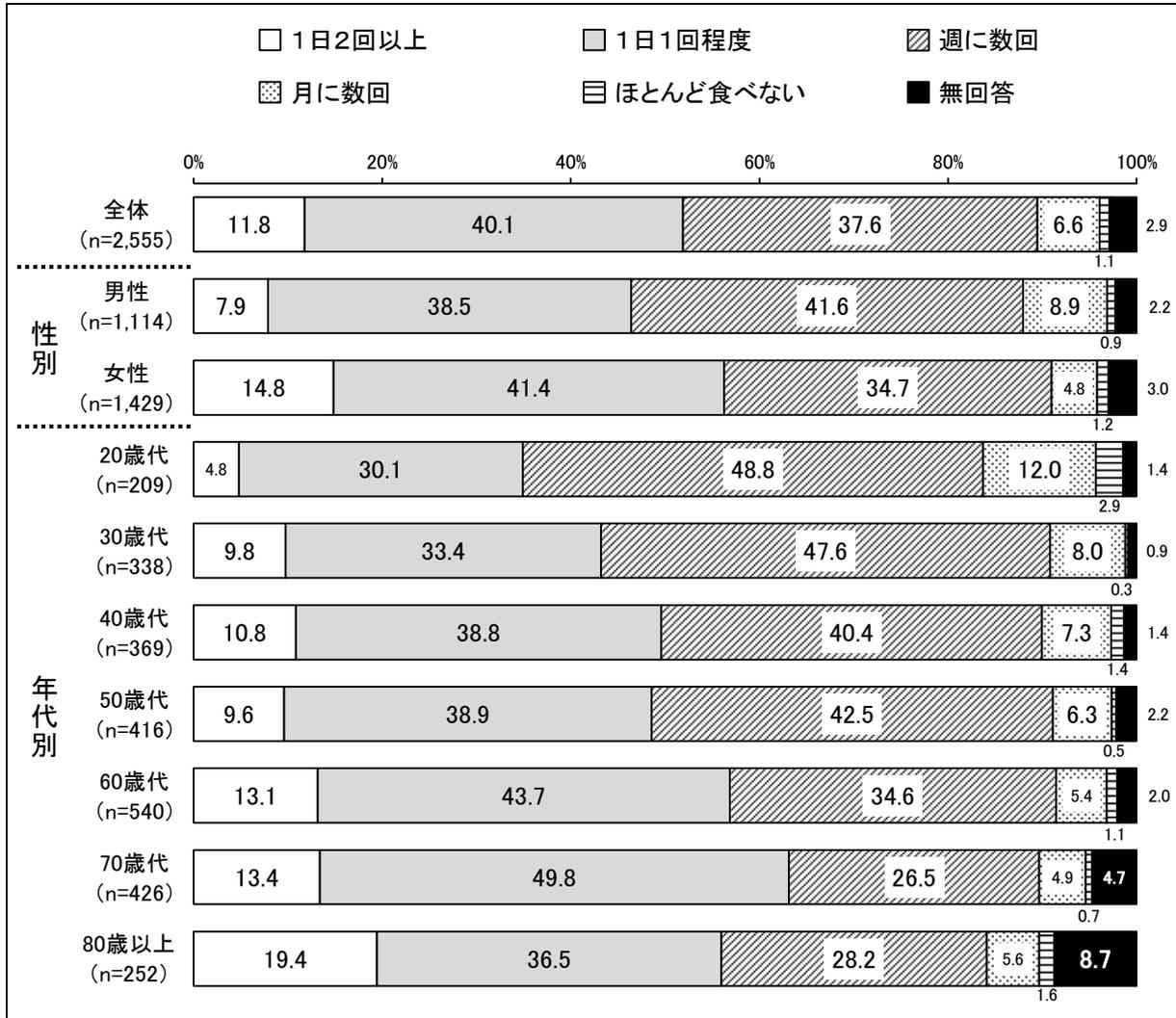


第2章 調査結果

性別でみると、女性は男性に比べて“毎日食べる”の割合が高くなっています。

年代別でみると、若い年代ほど“毎日食べる”の割合が低い傾向がみられます。最も高い年代は70歳代で、80歳以上ではふたたび減少しています。

食品を食べる頻度①大豆食品(全体、性別、年代別)



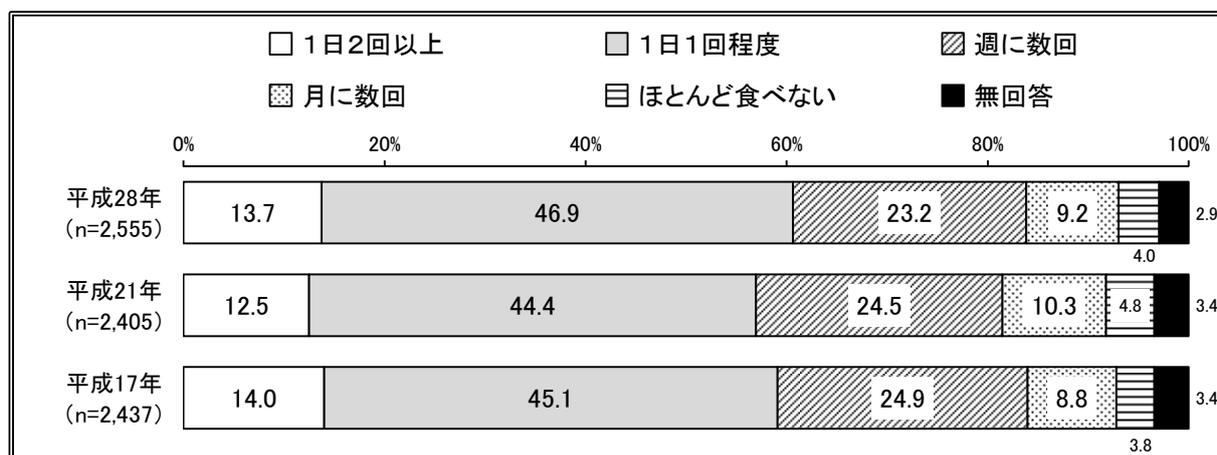
②牛乳・乳製品

牛乳・乳製品を食べる頻度について尋ねたところ、「1日1回程度」の割合が46.9%で最も高く、これに「1日2回以上」(13.7%)を合わせた“毎日食べる”の割合は60.6%となっています。

経年比較で見ると、前回調査に比べて“毎日食べる”の割合が増加しています。

食品を食べる頻度②牛乳・乳製品／全体(経年比較)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
1日2回以上	351	13.7	301	12.5	342	14.0
1日1回程度	1,198	46.9	1,069	44.4	1,099	45.1
週に数回	594	23.2	589	24.5	606	24.9
月に数回	234	9.2	248	10.3	214	8.8
ほとんど食べない	103	4.0	116	4.8	93	3.8
無回答	75	2.9	82	3.4	83	3.4
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0

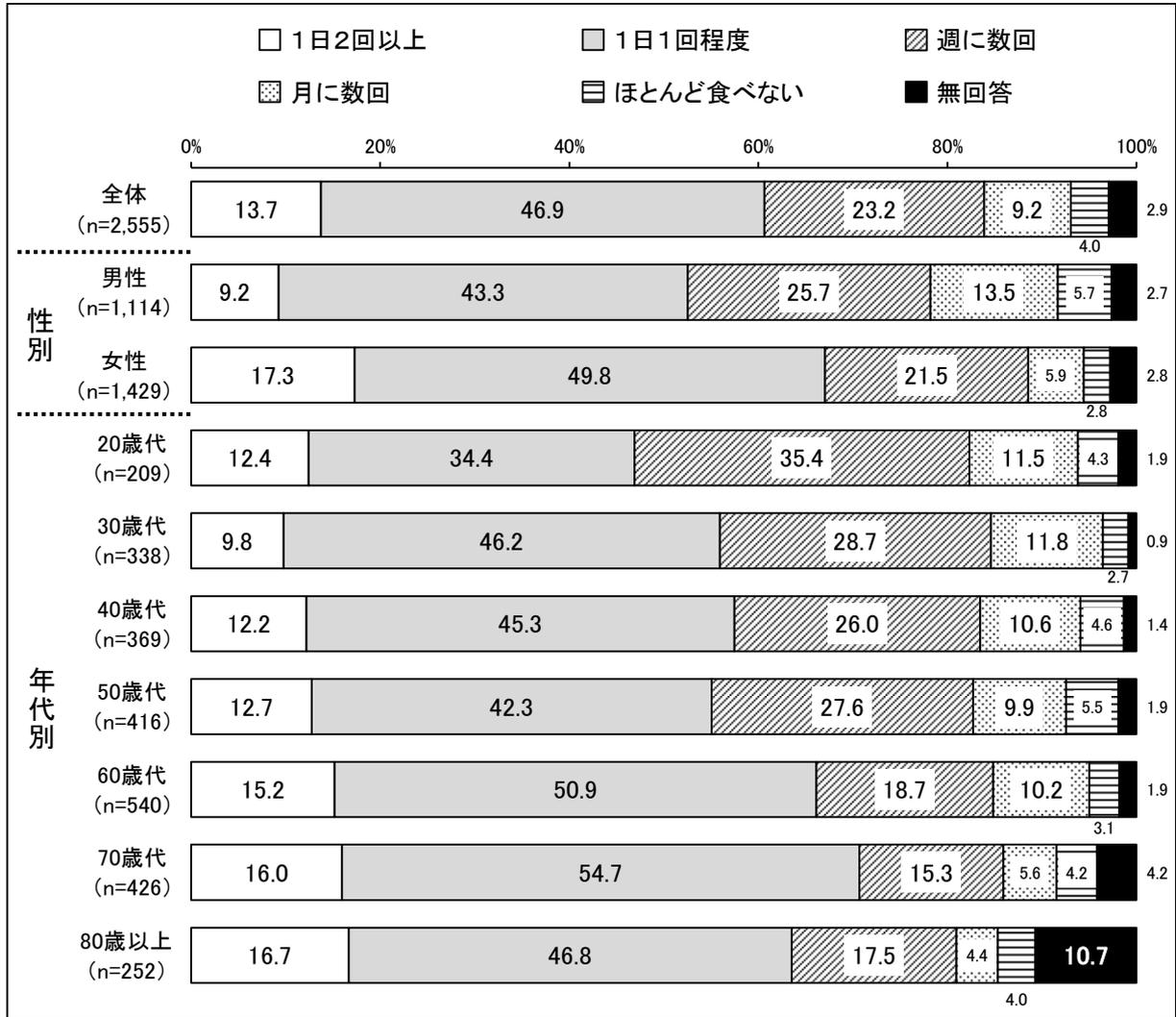


第2章 調査結果

性別で見ると、女性は男性に比べて“毎日食べる”の割合が高くなっています。

年代別で見ると、若い年代ほど“毎日食べる”の割合が低い傾向がみられます。なお、最も高い年代は70歳代で、80歳以上では減少しています。

食品を食べる頻度②牛乳・乳製品(全体、性別、年代別)



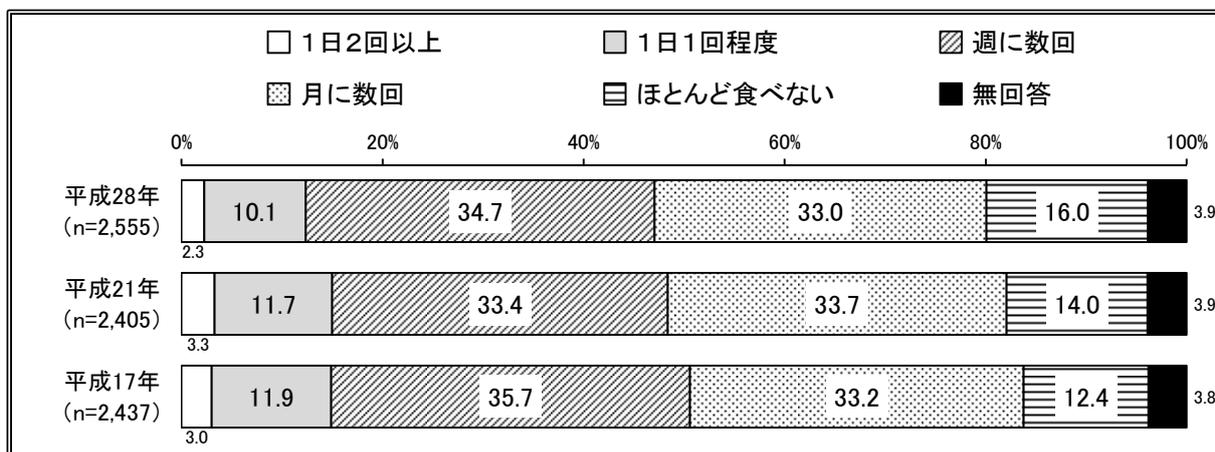
③骨ごと食べられる小魚類

骨ごと食べられる小魚類を食べる頻度について尋ねたところ、“毎日食べる”の割合は12.4%（「1日2回以上」2.3%及び「1日1回程度」10.1%の合計）となっています。

経年比較でみると、あまり差はみられませんが、“毎日食べる”の割合は前回調査に比べてやや減少しています。逆に、「ほとんど食べない」の割合は増加しています。

食品を食べる頻度③骨ごと食べられる小魚類／全体（経年比較）

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
1日2回以上	58	2.3	79	3.3	74	3.0
1日1回程度	258	10.1	281	11.7	289	11.9
週に数回	887	34.7	804	33.4	871	35.7
月に数回	843	33.0	810	33.7	810	33.2
ほとんど食べない	410	16.0	337	14.0	301	12.4
無回答	99	3.9	94	3.9	92	3.8
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0

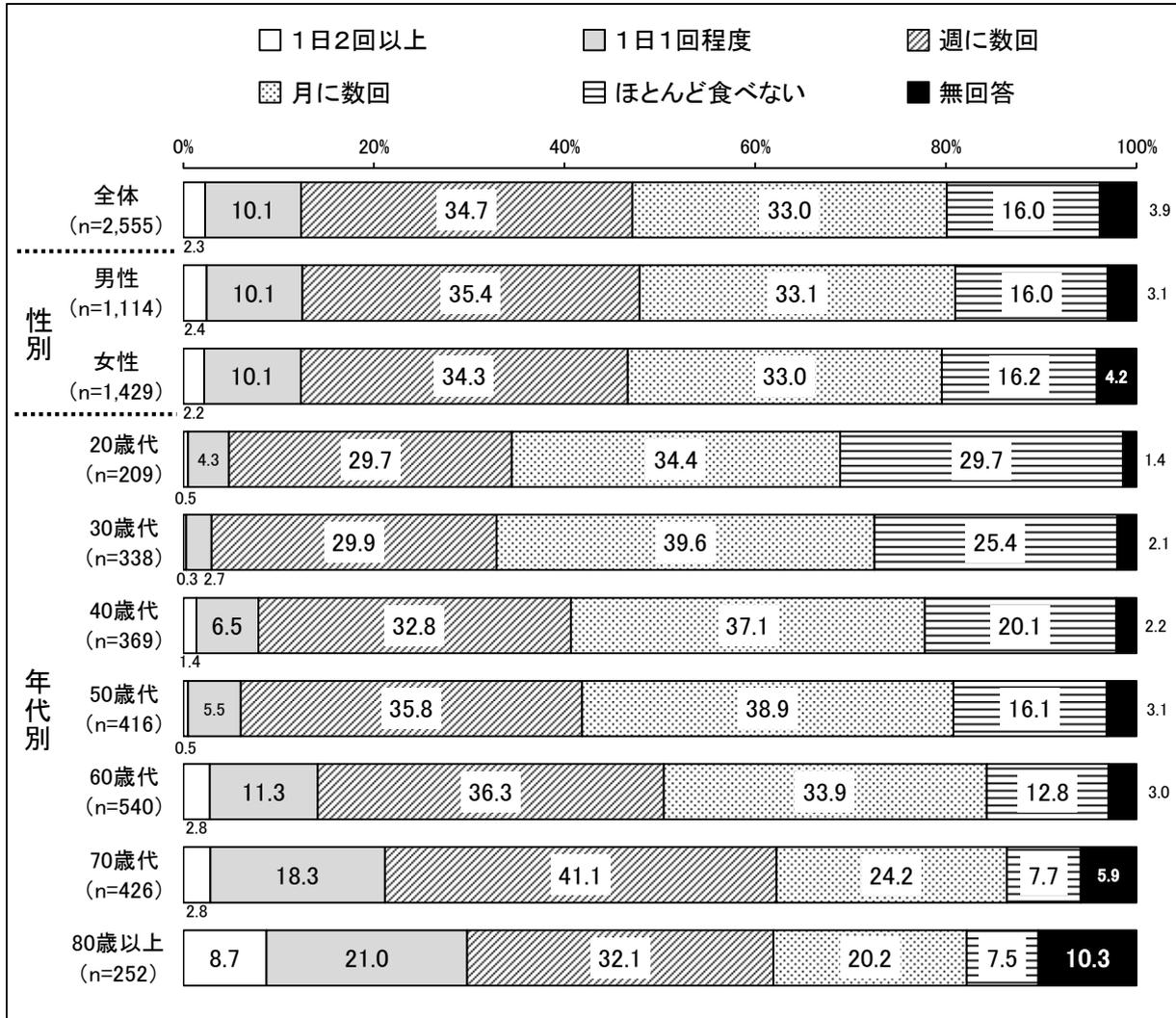


第2章 調査結果

性別でみると、“毎日食べる”の割合にあまり差はみられません。

年代別でみると、概ね年代が上がるにつれて“毎日食べる”の割合が増加する傾向がみられます。40歳代では前後の年代と比べて比較的高くなっています。

食品を食べる頻度③骨ごと食べられる小魚類(全体、性別、年代別)

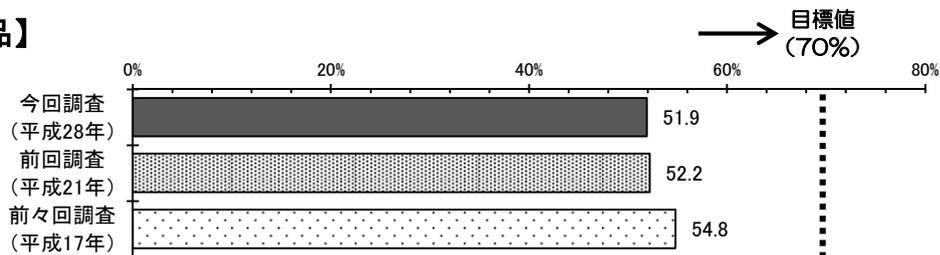


<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿』比較>

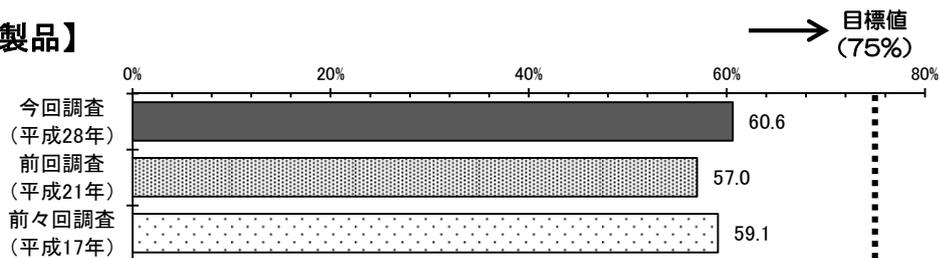
指標No. 33 【毎日カルシウムに富む食品を食べる人の増加】

大豆食品、牛乳・乳製品、小魚類を「1日2回以上」「1日1回程度」食べる人の割合

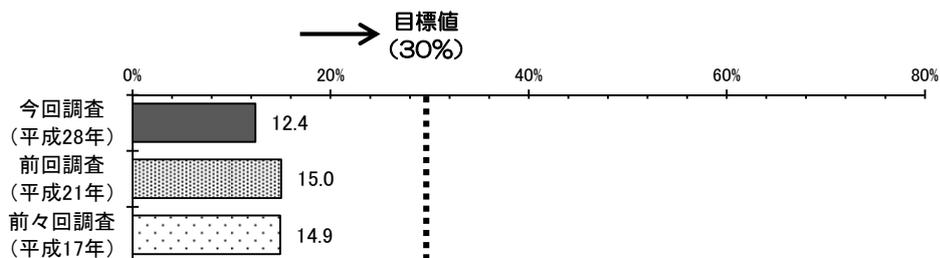
【大豆食品】



【牛乳・乳製品】



【小魚類】



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
大豆食品	1,326	51.9	1,255	52.2	1,335	54.8	70.0%
牛乳・乳製品	1,549	60.6	1,370	57.0	1,441	59.1	75.0%
小魚類	316	12.4	360	15.0	363	14.9	30.0%

第2章 調査結果

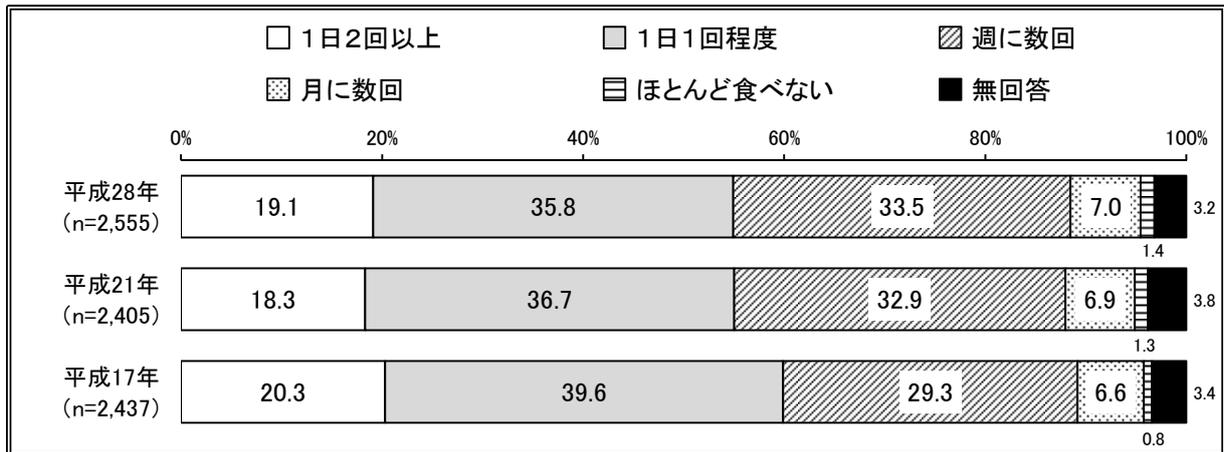
④緑黄色野菜

緑黄色野菜を食べる頻度について尋ねたところ、「1日1回程度」の割合が35.8%で最も高く、これに「1日2回以上」(19.1%)を合わせた“毎日食べる”の割合は54.9%となっています。

経年比較でみると、“毎日食べる”の割合は前回調査とほぼ同じでした。

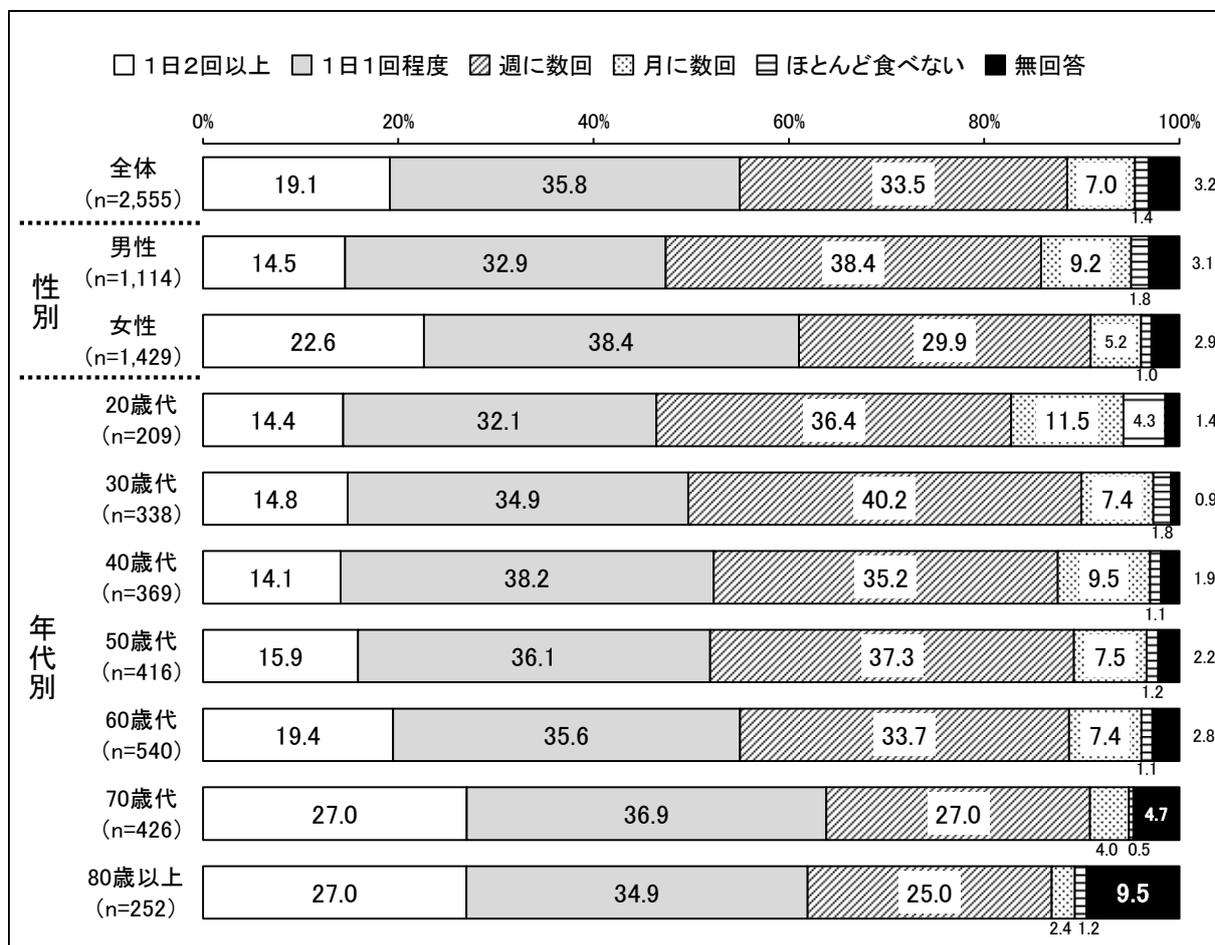
食品を食べる頻度④緑黄色野菜／全体(経年比較)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
1日2回以上	489	19.1	439	18.3	494	20.3
1日1回程度	915	35.8	883	36.7	965	39.6
週に数回	857	33.5	792	32.9	715	29.3
月に数回	178	7.0	167	6.9	161	6.6
ほとんど食べない	35	1.4	32	1.3	20	0.8
無回答	81	3.2	92	3.8	82	3.4
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



性別でみると、女性は男性に比べて“毎日食べる”の割合が高くなっています。
 年代別でみると、若い年代ほど“毎日食べる”の割合が低い傾向がみられます。なお、最も高い年代は70歳代でした。

食品を食べる頻度④緑黄色野菜(全体、性別、年代別)

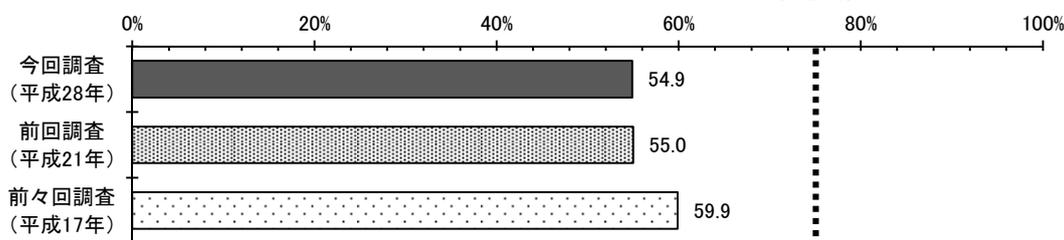


<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 31 【緑黄色野菜を毎日食べる人の増加】

「1日2回以上」「1日1回程度」食べる人の割合

→ 目標値 (75%)



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
1日2回以上	489	19.1	439	18.3	494	20.3	-
1日1回程度	915	35.8	883	36.7	965	39.6	-
合計値	1,404	54.9	1,322	55.0	1,459	59.9	75.0%

第2章 調査結果

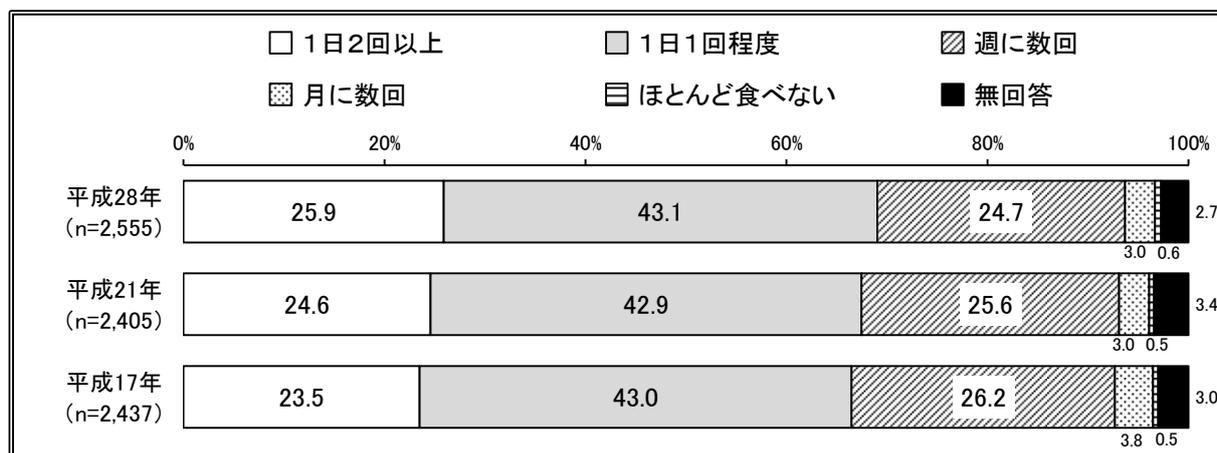
⑤その他の野菜

その他の野菜を食べる頻度について尋ねたところ、「1日1回程度」の割合が43.1%で最も高く、これに「1日2回以上」(25.9%)を合わせた“毎日食べる”の割合は69.0%となっています。

経年比較で見ると、“毎日食べる”の割合はわずかに増加傾向にあります。

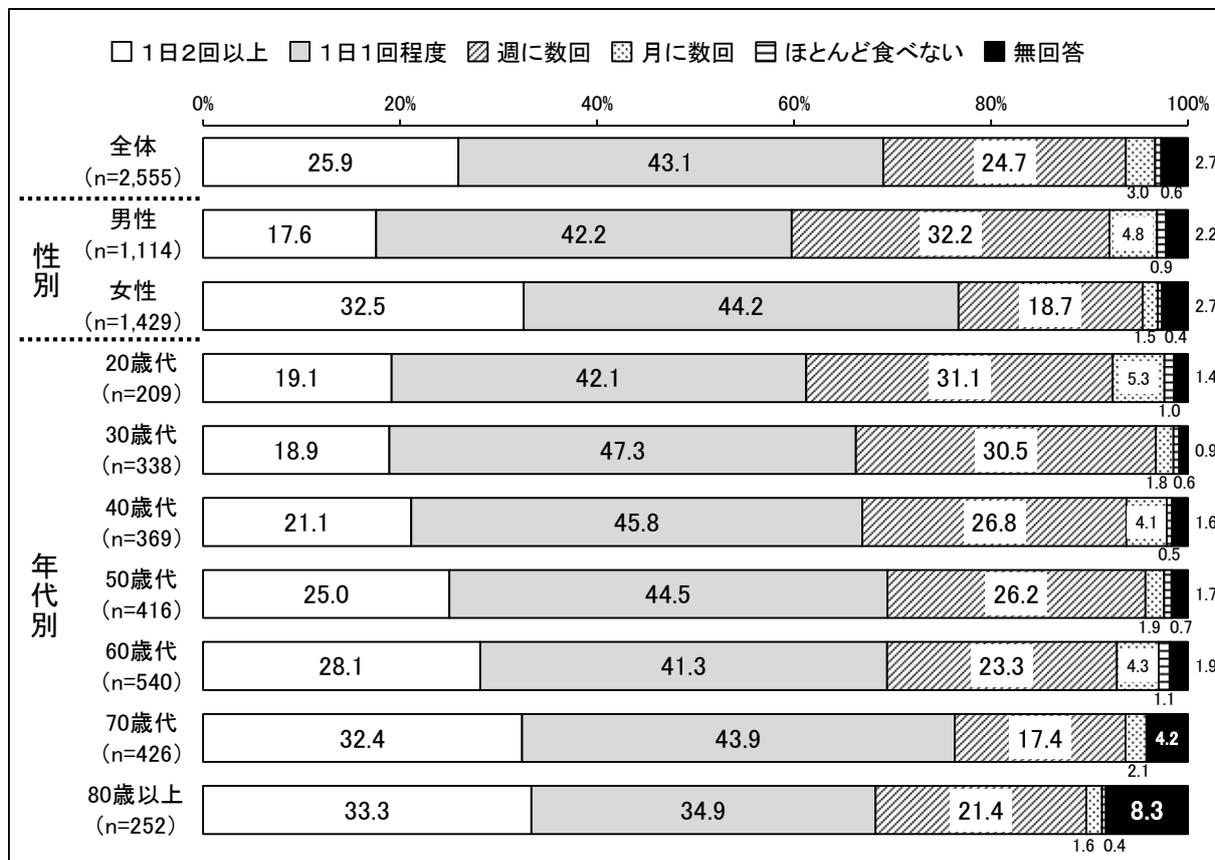
食品を食べる頻度⑤その他の野菜／全体(経年比較)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
1日2回以上	662	25.9	592	24.6	573	23.5
1日1回程度	1,102	43.1	1,031	42.9	1,049	43.0
週に数回	630	24.7	616	25.6	638	26.2
月に数回	76	3.0	73	3.0	92	3.8
ほとんど食べない	16	0.6	12	0.5	13	0.5
無回答	69	2.7	81	3.4	72	3.0
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



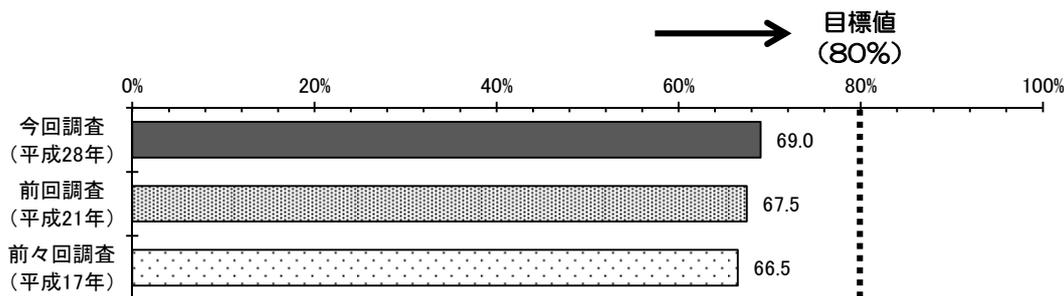
性別で見ると、女性は男性に比べて“毎日食べる”の割合が高くなっています。
 年代別で見ると、70歳代で“毎日食べる”の割合が最も高くなっています。一方、最も低いのは20歳代でした。

食品を食べる頻度⑤その他の野菜(全体、性別、年代別)



<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 32 【緑黄色野菜以外の野菜(その他の野菜)を毎日食べる人の増加】
 「1日2回以上」「1日1回程度」食べる人の割合



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
1日2回以上	662	25.9	592	24.6	573	23.5	-
1日1回程度	1,102	43.1	1,031	42.9	1,049	43.0	
合計値	1,764	69.0	1,623	67.5	1,622	66.5	80.0%

第2章 調査結果

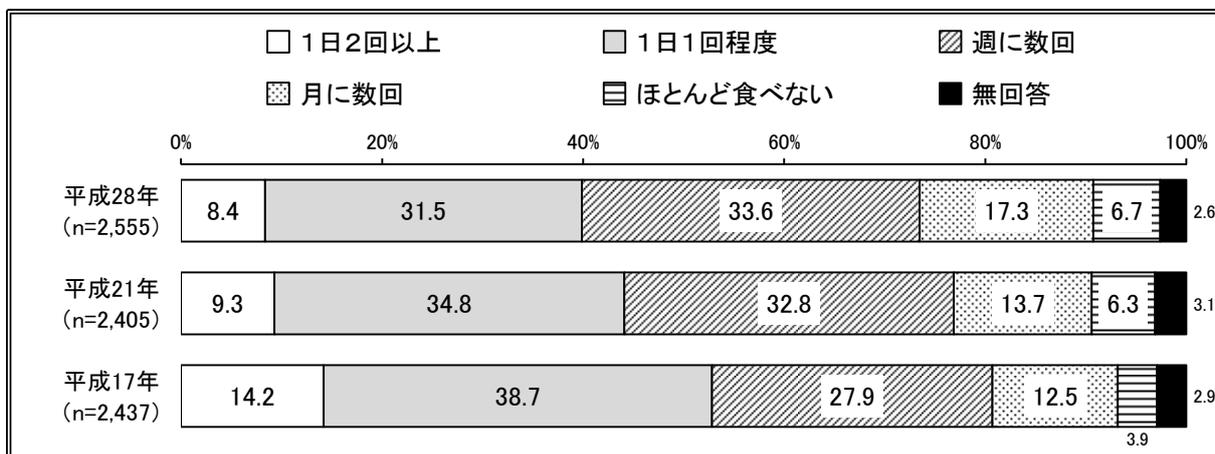
⑥果物

果物を食べる頻度について尋ねたところ、「毎日食べる」の割合は、半数に満たない39.9%（「1日2回以上」8.4%及び「1日1回程度」31.5%の合計）となっています。また、最も多かったのは、「週に数回」（33.6%）でした。

経年比較でみると、「毎日食べる」の割合は減少傾向にあります。

食品を食べる頻度⑥果物／全体（経年比較）

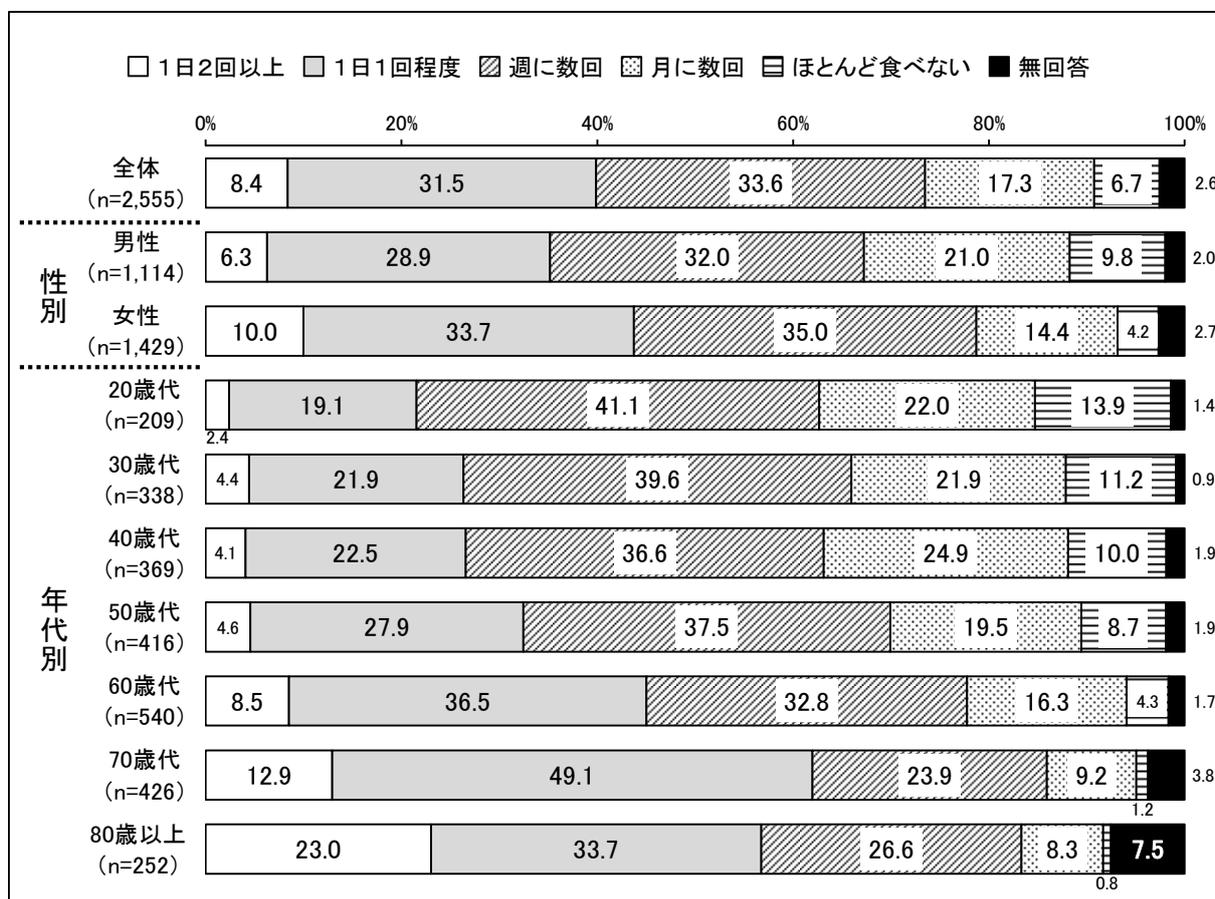
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
1日2回以上	214	8.4	223	9.3	346	14.2
1日1回程度	805	31.5	836	34.8	942	38.7
週に数回	859	33.6	790	32.8	681	27.9
月に数回	441	17.3	329	13.7	304	12.5
ほとんど食べない	170	6.7	152	6.3	94	3.9
無回答	66	2.6	75	3.1	70	2.9
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



性別でみると、女性は男性に比べて“毎日食べる”の割合が高くなっています。

年代別でみると、若い年代ほど“毎日食べる”の割合が低い傾向がみられます。なお、最も高い年代は70歳代でした。また、80歳以上では減少していますが、その反面「1日2回以上」が増加しています。

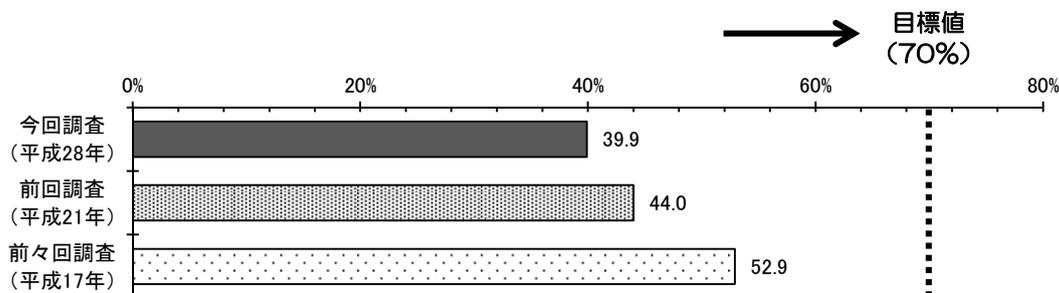
食品を食べる頻度⑥果物(全体、性別、年代別)



<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 34 【毎日果物を食べる人の増加】

「1日2回以上」「1日1回程度」食べる人の割合



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
1日2回以上	214	8.4	223	9.3	346	14.2	-
1日1回程度	805	31.5	836	34.8	942	38.7	
合計値	1,019	39.9	1,059	44.0	1,288	52.9	

第2章 調査結果

(5) 自分に見合った食事の量を知っているか

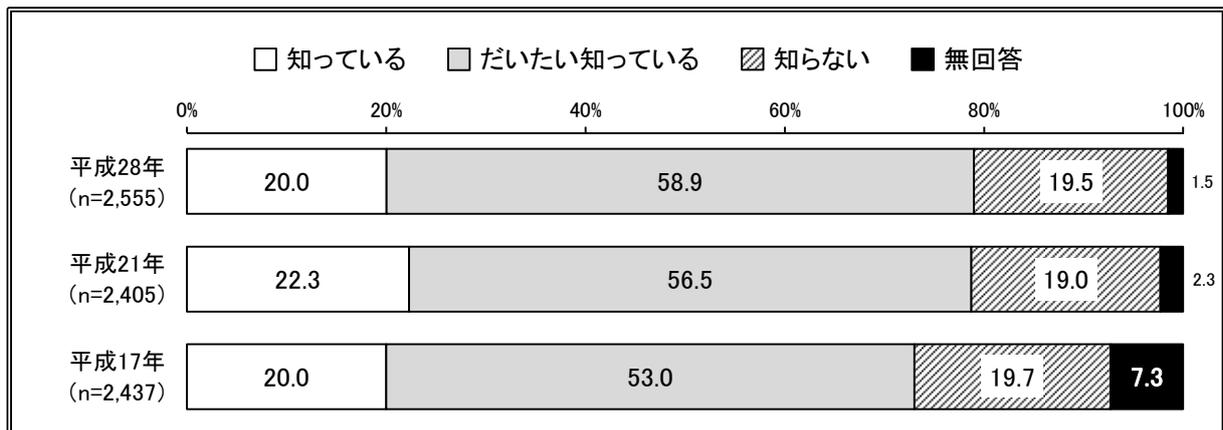
Q5 あなたは、ご自分に見合った食事の量を知っていますか。(〇は1つ)

自分に見合った食事の量を知っているか尋ねたところ、「だいたい知っている」の割合が58.9%で最も高く、それに「知っている」(20.0%)を合わせた“知っている”の割合が78.9%となっています。一方、「知らない」は19.5%でした。

経年比較でみると、“知っている”の割合は増加傾向にあります。

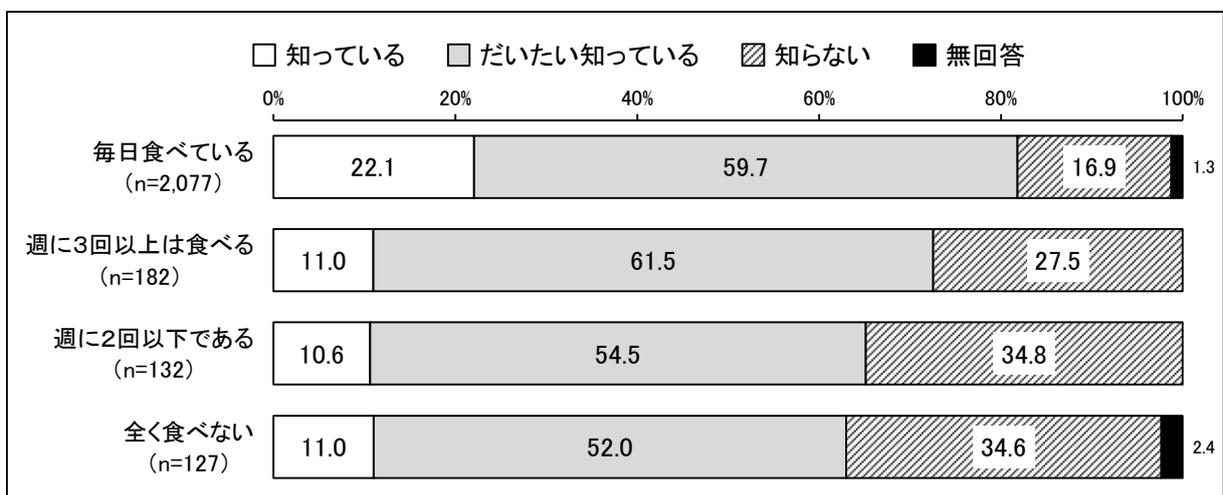
自分に見合った食事の量を知っているか／全体(経年比較)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
知っている	512	20.0	536	22.3	488	20.0
だいたい知っている	1,506	58.9	1,358	56.5	1,292	53.0
知らない	498	19.5	456	19.0	479	19.7
無回答	39	1.5	55	2.3	178	7.3
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



朝食の摂取状況別に“知っている”の割合をみると、朝食を食べる回数が多い人ほど増加する傾向がみられます。また、朝食を「全く食べない」人の34.6%が“知らない”と答えています。

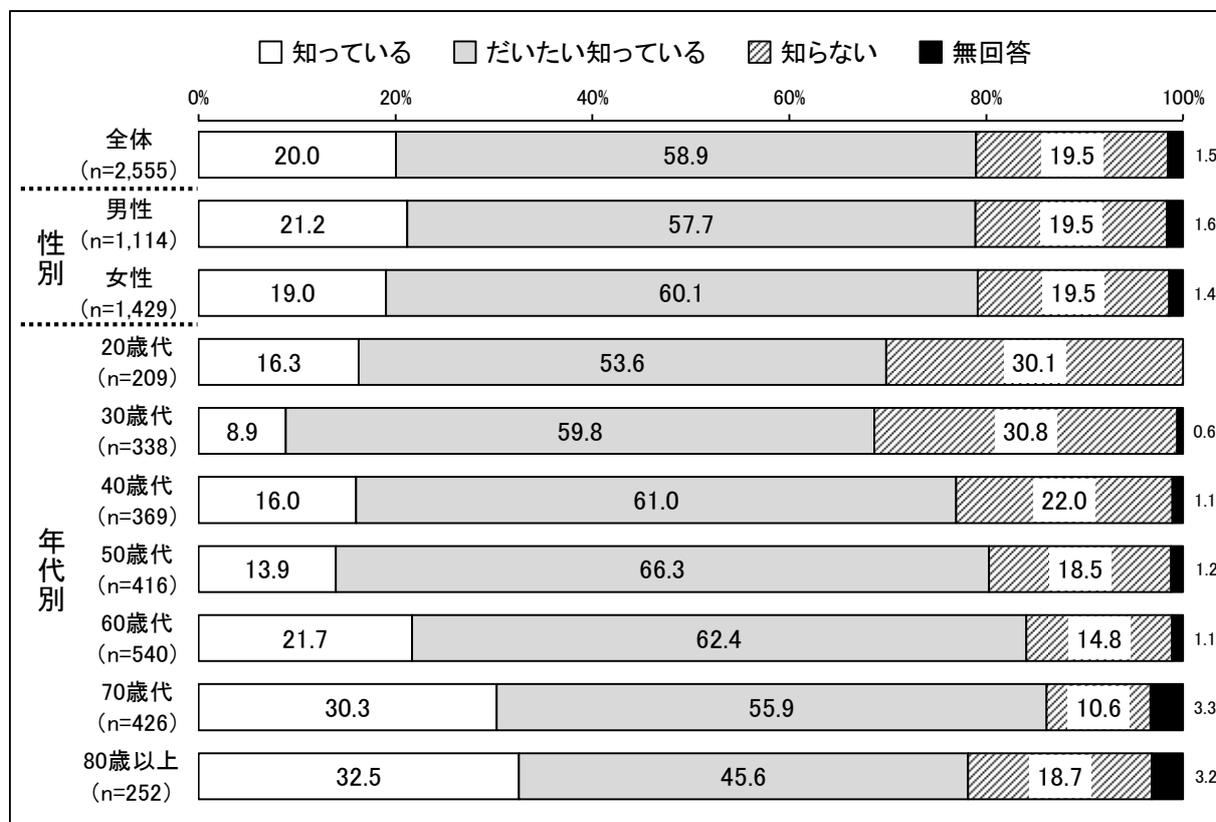
自分に見合った食事の量を知っているか(朝食の摂取状況別)



性別で“知っている”の割合をみると、あまり差はみられません。

年代別で“知っている”の割合をみると、70歳代までは概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられますが、80歳以上では減少しています。

自分に見合った食事の量を知っているか(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(6) 糖尿病が引き起こす合併症についての認知

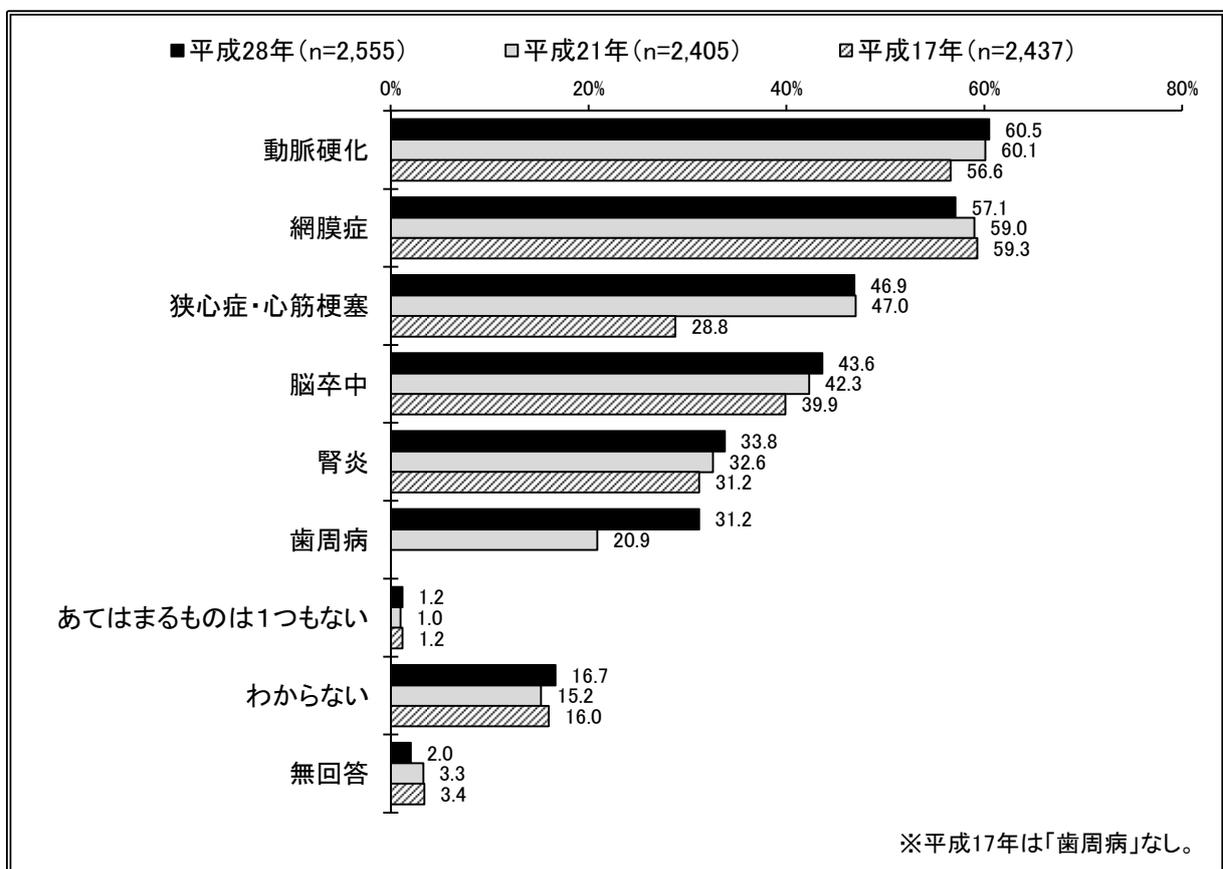
Q6 あなたは、糖尿病が引き起こす合併症はどれだと思いますか。あてはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも。(「7」「8」と回答する場合を除く))

糖尿病が引き起こす合併症について知っているか尋ねたところ、「動脈硬化」の割合が60.5%で最も高く、次いで「網膜症」(57.1%)が続き、以下「狭心症・心筋梗塞」(46.9%)、「脳卒中」(43.6%)、「腎炎」(33.8%)、「歯周病」(31.2%)の順となっています。なお、「わからない」は16.7%でした。

前回調査と比較すると、「歯周病」の割合は増加していますが、「動脈硬化」「網膜症」「狭心症・心筋梗塞」「脳卒中」「腎炎」は変化がみられませんでした。

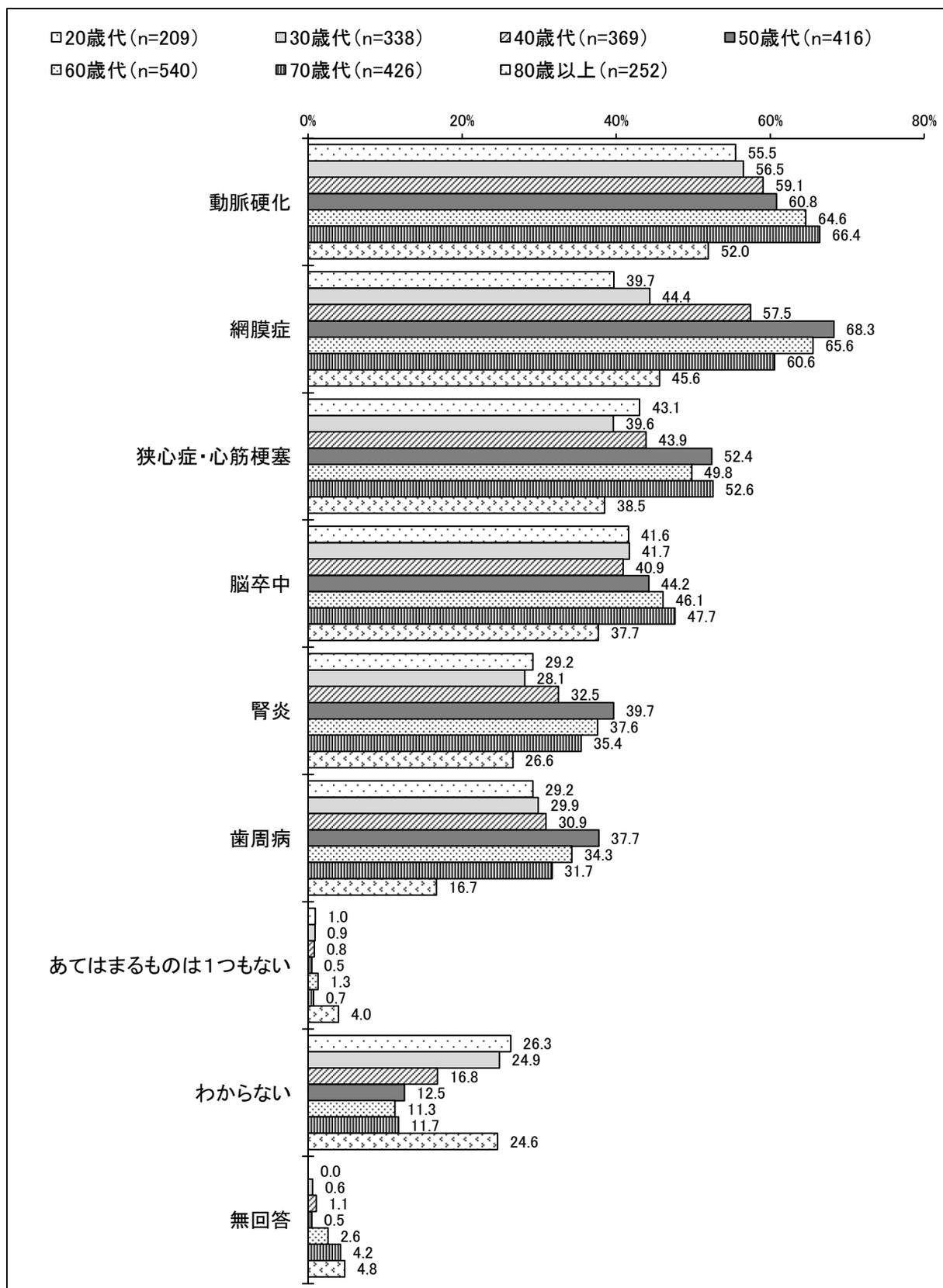
糖尿病が引き起こす合併症についての認知／経年比較(全体／複数回答)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
動脈硬化	1,546	60.5	1,446	60.1	1,379	56.6
網膜症	1,459	57.1	1,420	59.0	1,444	59.3
狭心症・心筋梗塞	1,198	46.9	1,130	47.0	702	28.8
脳卒中	1,115	43.6	1,017	42.3	973	39.9
腎炎	863	33.8	784	32.6	761	31.2
歯周病	797	31.2	503	20.9	-	-
あてはまるものは1つもない	30	1.2	24	1.0	29	1.2
わからない	426	16.7	366	15.2	391	16.0
無回答	52	2.0	79	3.3	83	3.4
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



年代別で見ると、80歳以上ではほとんどの項目の割合が他の年代に比べて最も低くなっています。また、20歳代～40歳代では50歳代～70歳代に比べてほとんどの項目の割合が低い結果となっています。

糖尿病が引き起こす合併症についての認知(年代別/複数回答)



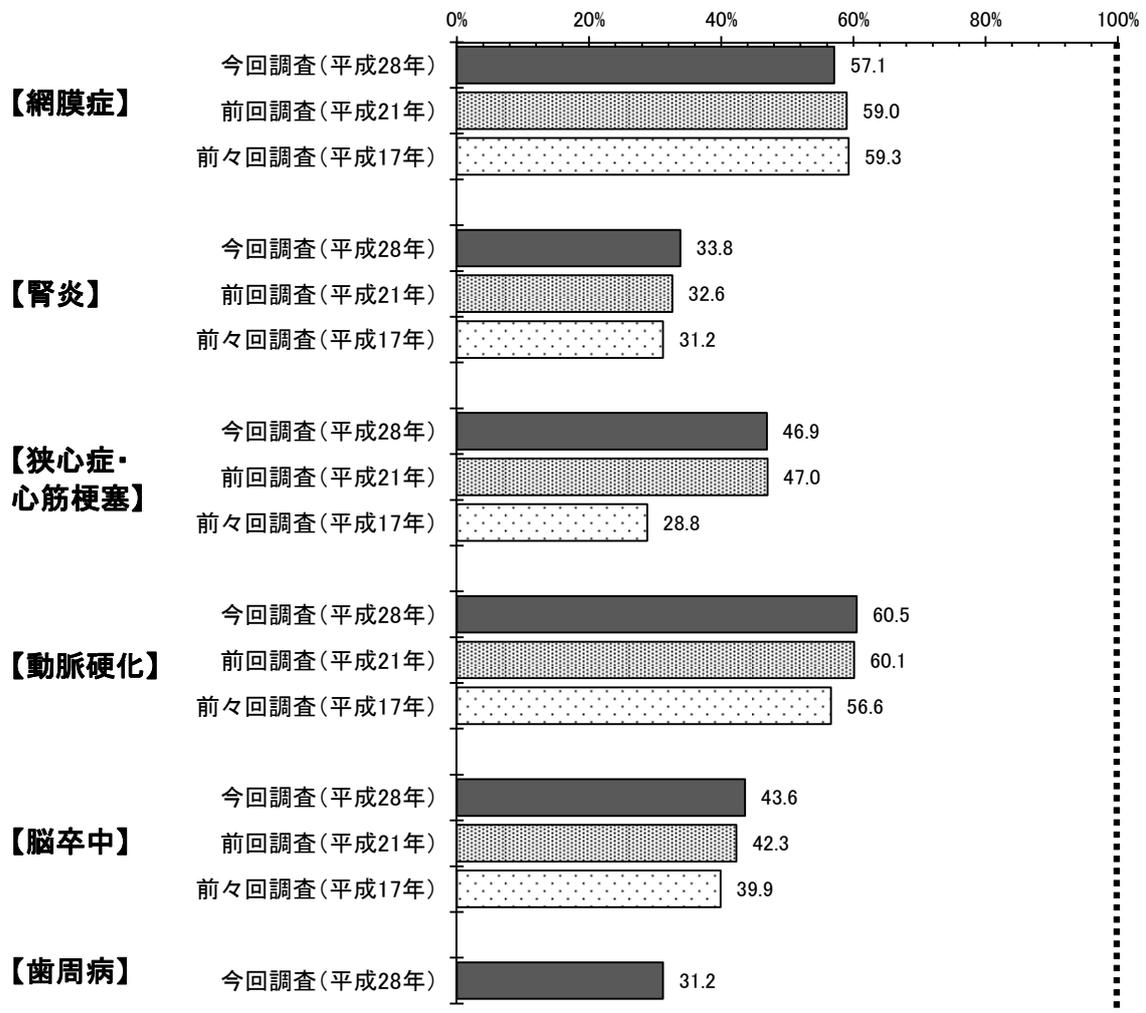
第2章 調査結果

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 16 【糖尿病が引き起こす合併症について正しい知識を有する人の増加】

「網膜症」「腎炎」「狭心症」「動脈硬化」「脳卒中」について、
糖尿病が引き起こす合併症として『当てはまる』とした人の割合

目標値
→ (100%)



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
網膜症	1,459	57.1	1,420	59.0	1,444	59.3	100.0%
腎炎	863	33.8	784	32.6	761	31.2	100.0%
狭心症・心筋梗塞	1,198	46.9	1,130	47.0	702	28.8	100.0%
動脈硬化	1,546	60.5	1,446	60.1	1,379	56.6	100.0%
脳卒中	1,115	43.6	1,017	42.3	973	39.9	100.0%
歯周病	797	31.2	-	-	-	-	100.0%

(7) 食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするか

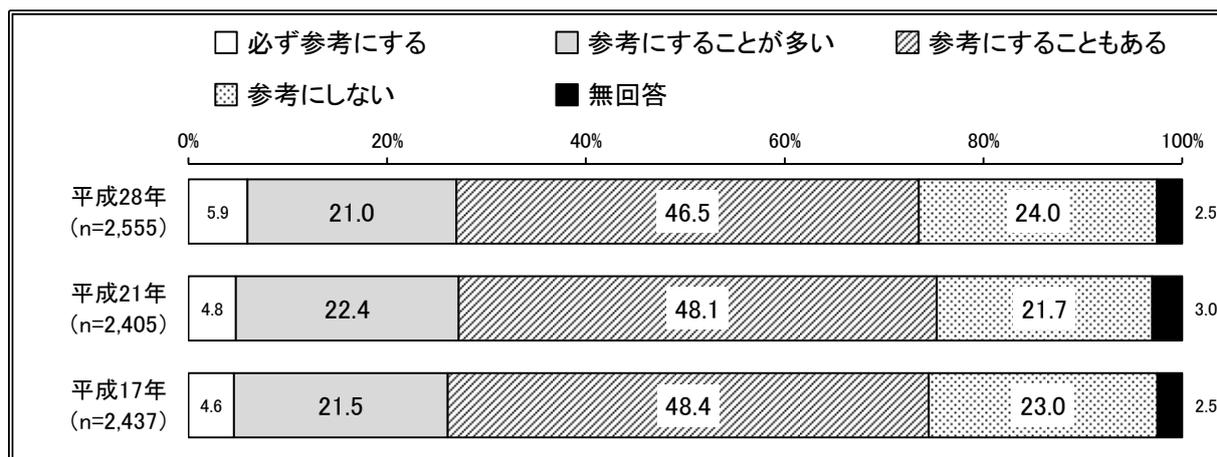
Q7 あなたは、食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。(〇は1つ)

食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするか尋ねたところ、「参考にすることが多い」(21.0%)と「必ず参考にする」(5.9%)を合わせた“参考にする”の割合は26.9%となっています。また、割合が最も高かったのは「参考にすることもある」で46.5%でした。一方、「参考にしない」は24.0%でした。

経年比較でみると、あまり差はみられません。

食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするか／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
必ず参考にする	152	5.9	115	4.8	113	4.6
参考にすることが多い	537	21.0	538	22.4	523	21.5
参考にすることもある	1,189	46.5	1,158	48.1	1,180	48.4
参考にしない	612	24.0	523	21.7	560	23.0
無回答	65	2.5	71	3.0	61	2.5
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0

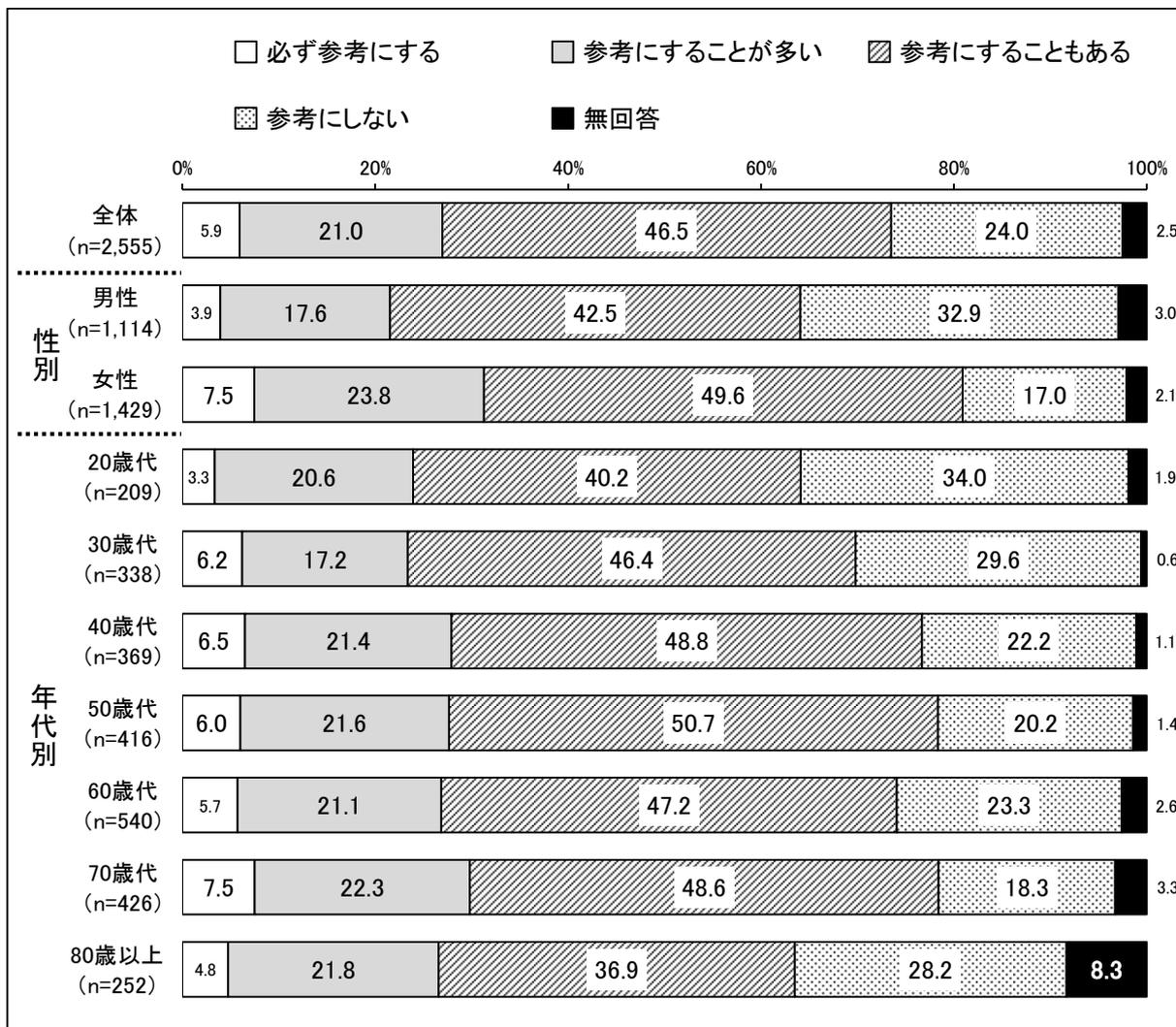


第2章 調査結果

性別で“参考にする”の割合をみると、女性が男性に比べて高くなっています。

年代別で“参考にする”の割合をみると、70歳代で多く、30歳代で少ない傾向がみられます。

食品を買うときに栄養成分の表示を参考にするか(全体、性別、年代別)



(8) 外食時、メニューの栄養成分表示を選ぶときの参考とするか

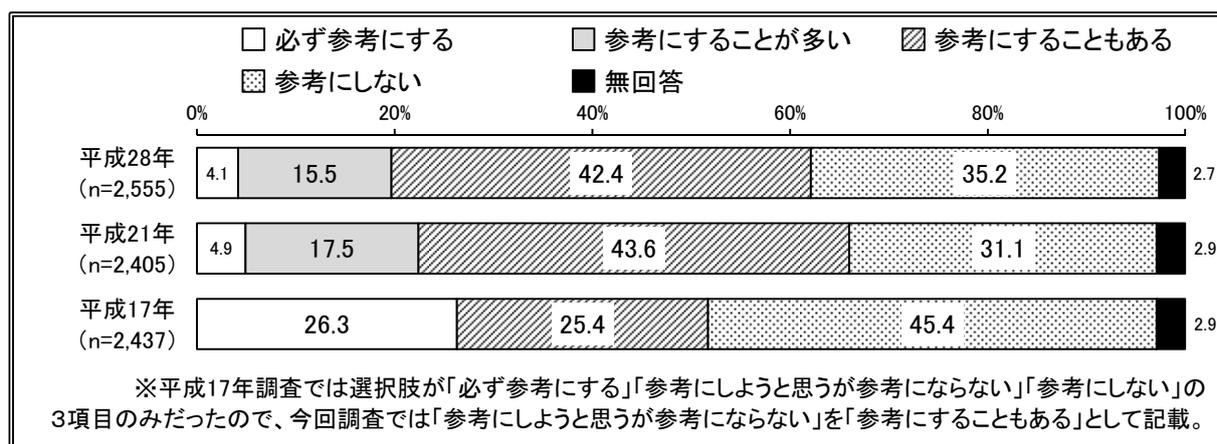
Q8 あなたは、レストラン等のメニューに栄養成分が表示されている場合、食事を選ぶときの参考としますか。(〇は1つ)

外食時、メニューの栄養成分表示を選ぶときの参考とするか尋ねたところ、「参考にすることが多い」(15.5%)と「必ず参考にする」(4.1%)を合わせた“参考にする”の割合は19.6%となっています。また、割合が最も高かったのは「参考にすることもある」で42.4%でした。一方、「参考にしない」は35.2%でした。

経年比較で“参考にする”の割合をみると、前回調査に比べて減少しています。

外食時、メニューの栄養成分表示を選ぶときの参考とするか／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
必ず参考にする	106	4.1	119	4.9	642	26.3
参考にすることが多い	397	15.5	421	17.5	618	25.4
参考にすることもある	1,084	42.4	1,049	43.6		
参考にしない	900	35.2	747	31.1	1,107	45.4
無回答	68	2.7	69	2.9	70	2.9
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0

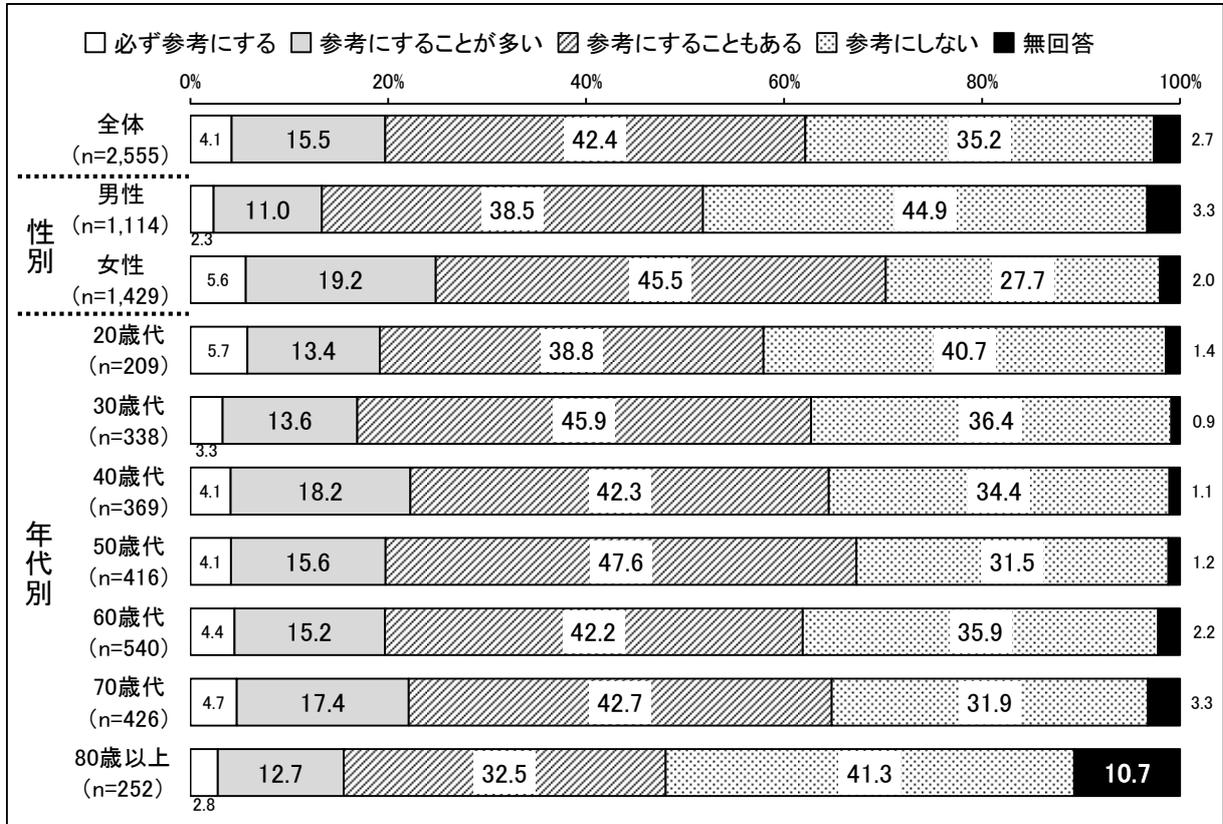


第2章 調査結果

性別で“参考にする”の割合をみると、女性が男性に比べて高くなっています。

年代別で“参考にする”の割合をみると、40歳代が他の年代に比べて最も高くなっています。一方、最も低いのは80歳以上でした。

外食時、メニューの栄養成分表示を選ぶときの参考とするか(全体、性別、年代別)

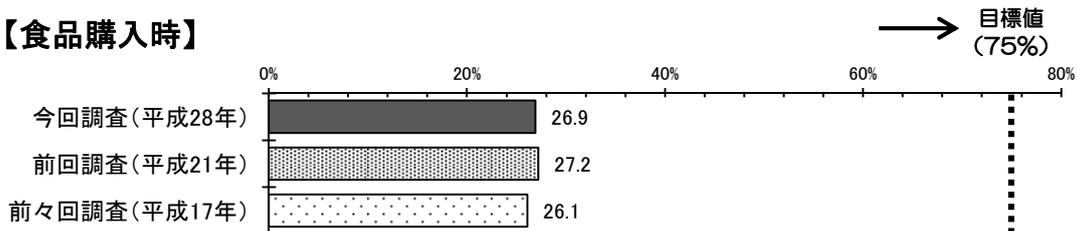


<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

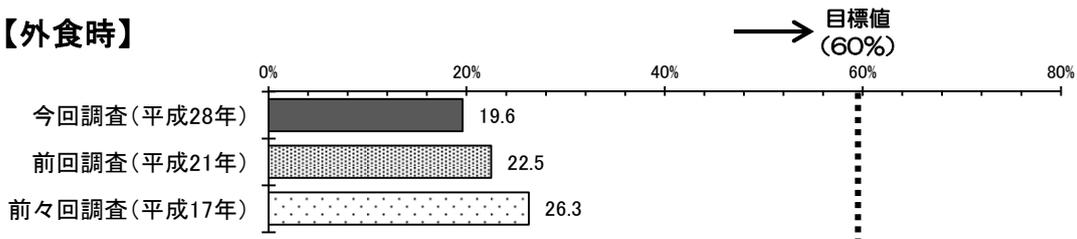
指標No. 40 【外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加】

食品購入時や外食時に、栄養成分が表示されている場合、
「必ず参考にする」「参考にすることが多い」人の割合

【食品購入時】



【外食時】



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
食品購入時	689	26.9	653	27.2	636	26.1	75.0%
外食時	503	19.6	540	22.5	642	26.3	60.0%

(9) 健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいか

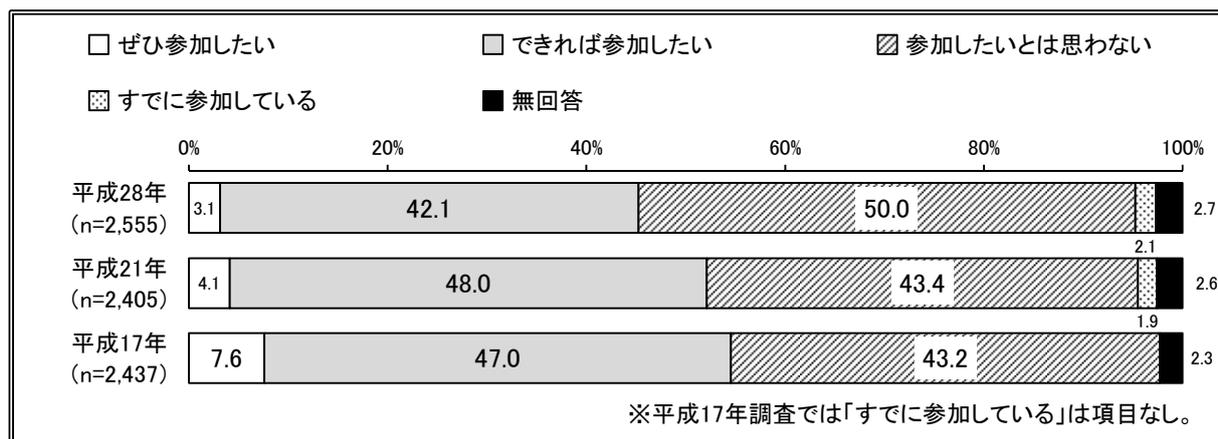
Q9 あなたは、健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいと思いますか。
(○は1つ)

健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいか尋ねたところ、「参加したいとは思わない」の割合が50.0%で最も高く、次いで「できれば参加したい」(42.1%)が続き、これに「ぜひ参加したい」(3.1%)を合わせた“参加したい”の割合は45.2%となっています。なお、「すでに参加している」は2.1%でした。

経年比較で“参加したい”の割合をみると、減少傾向にあります。

健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいか／経年比較(全体)

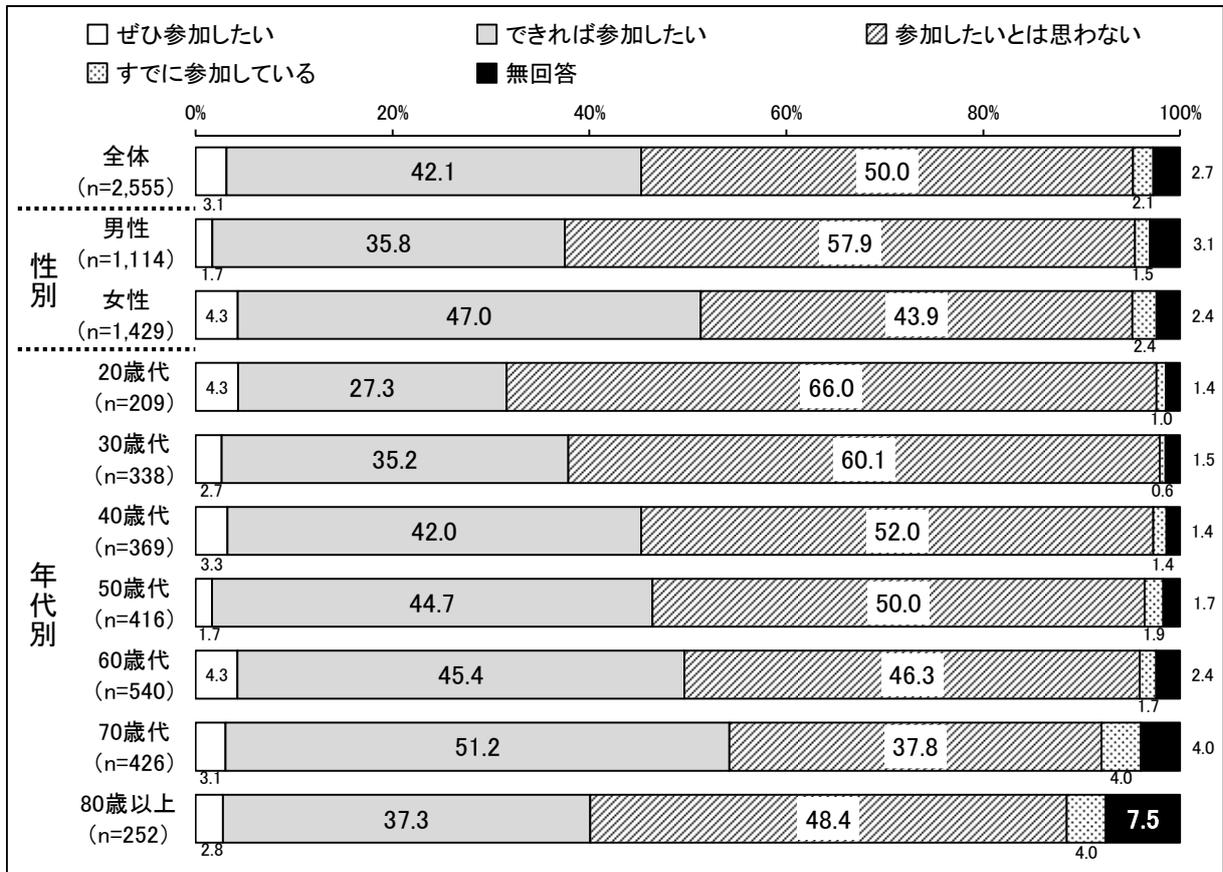
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
ぜひ参加したい	80	3.1	99	4.1	184	7.6
できれば参加したい	1,076	42.1	1,154	48.0	1,145	47.0
参加したいとは思わない	1,277	50.0	1,044	43.4	1,052	43.2
すでに参加している	53	2.1	45	1.9	-	-
無回答	69	2.7	63	2.6	56	2.3
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



第2章 調査結果

性別でみると、女性は男性に比べて“参加したい”の割合が高くなっています。
 年代別で“参加したい”をみると、概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。

健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいか(全体、性別、年代別)



4 食育について

(1) 「食育」の認知度

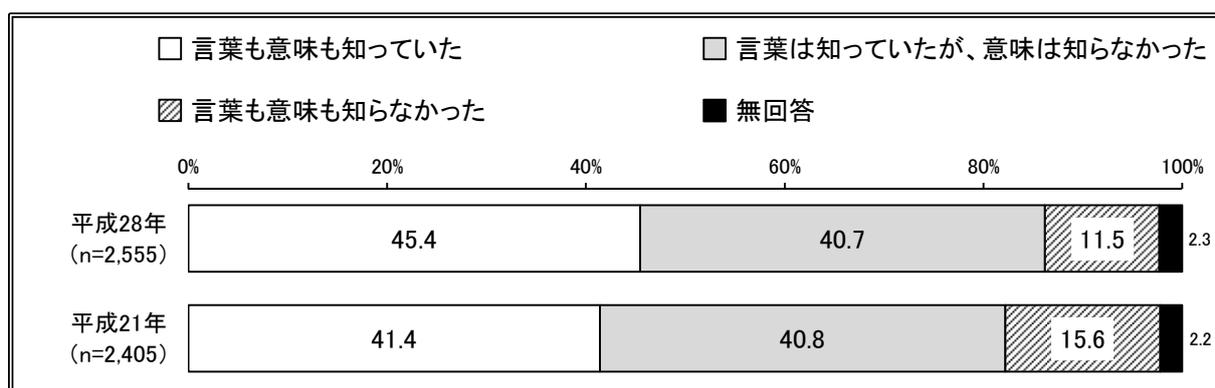
Q1 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

「食育」の認知度について尋ねたところ、「言葉も意味も知っていた」の割合が45.4%で最も高く、これに「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」(40.7%)を合わせた割合が86.1%となっています。なお、「言葉も意味も知らなかった」は11.5%でした。

経年比較でみると、「言葉も意味も知っていた」と「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」を合わせた割合は、前回調査に比べて増加しています。

「食育」の認知度／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)	
	件数	%	件数	%
言葉も意味も知っていた	1,161	45.4	995	41.4
言葉は知っていたが、意味は知らなかった	1,041	40.7	982	40.8
言葉も意味も知らなかった	294	11.5	374	15.6
無回答	59	2.3	54	2.2
全体	2,555	100.0	2,405	100.0

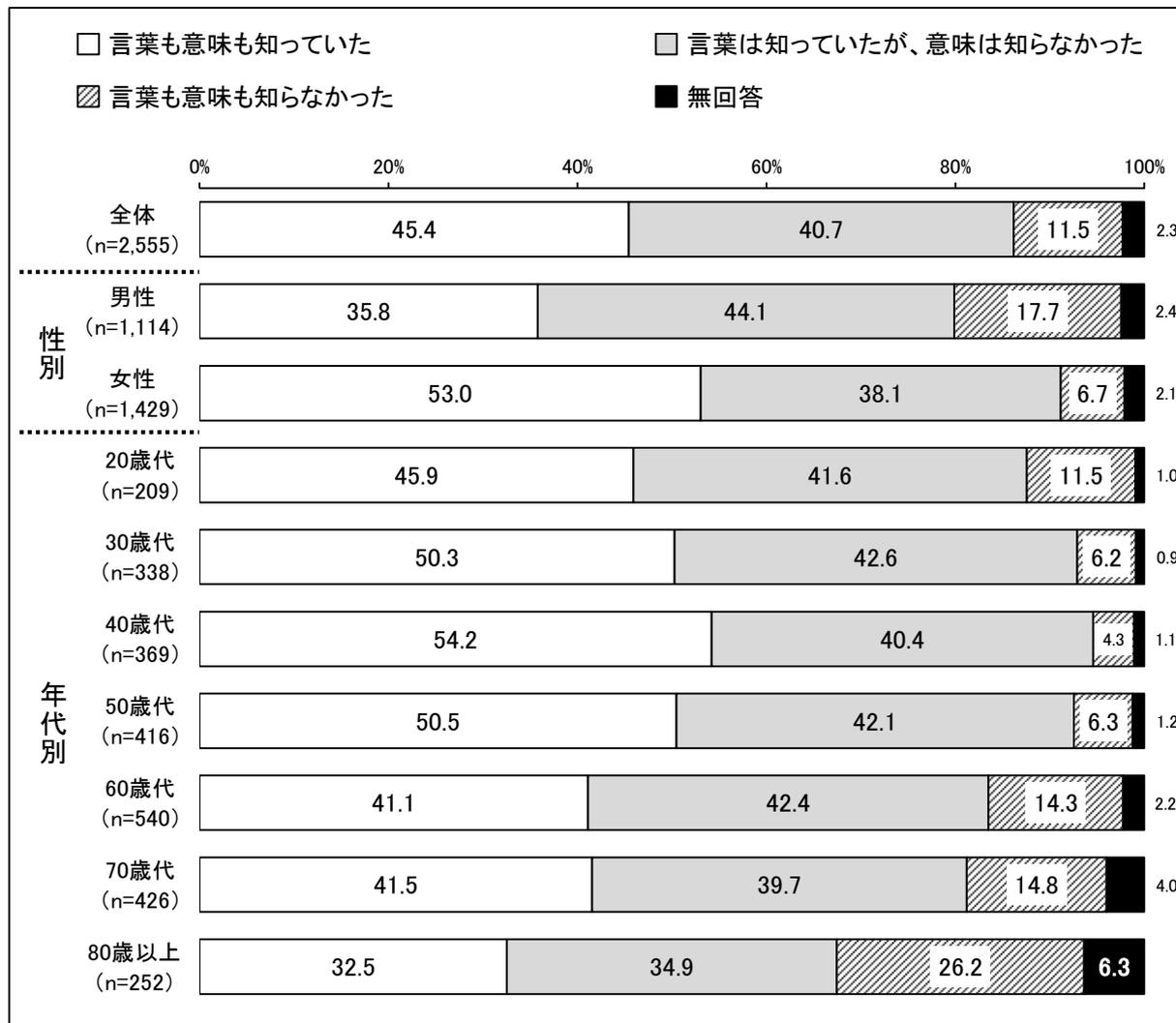


第2章 調査結果

性別でみると、「言葉も意味も知っていた」と「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」を合わせた割合は、女性が男性に比べて高くなっています。

年代別でみると、30歳代から50歳代が高い傾向がみられます。

「食育」の認知度(全体、性別、年代別)



(2) 「食育」に関心があるか

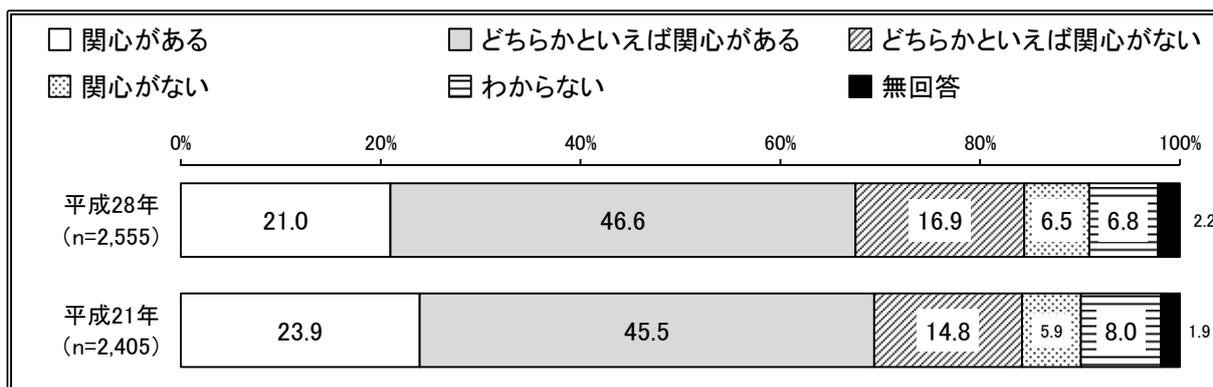
Q2 あなたは、「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

「食育」に関心があるか尋ねたところ、「どちらかといえば関心がある」の割合が46.6%で最も高く、次いで「関心がある」(21.0%)が続いています。

経年比較で「関心がある」の割合をみると、前回調査に比べてわずかに減少しています。

「食育」に関心があるか／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)	
	件数	%	件数	%
関心がある	536	21.0	575	23.9
どちらかといえば関心がある	1,190	46.6	1,095	45.5
どちらかといえば関心がない	431	16.9	355	14.8
関心がない	166	6.5	142	5.9
わからない	175	6.8	192	8.0
無回答	57	2.2	46	1.9
全体	2,555	100.0	2,405	100.0

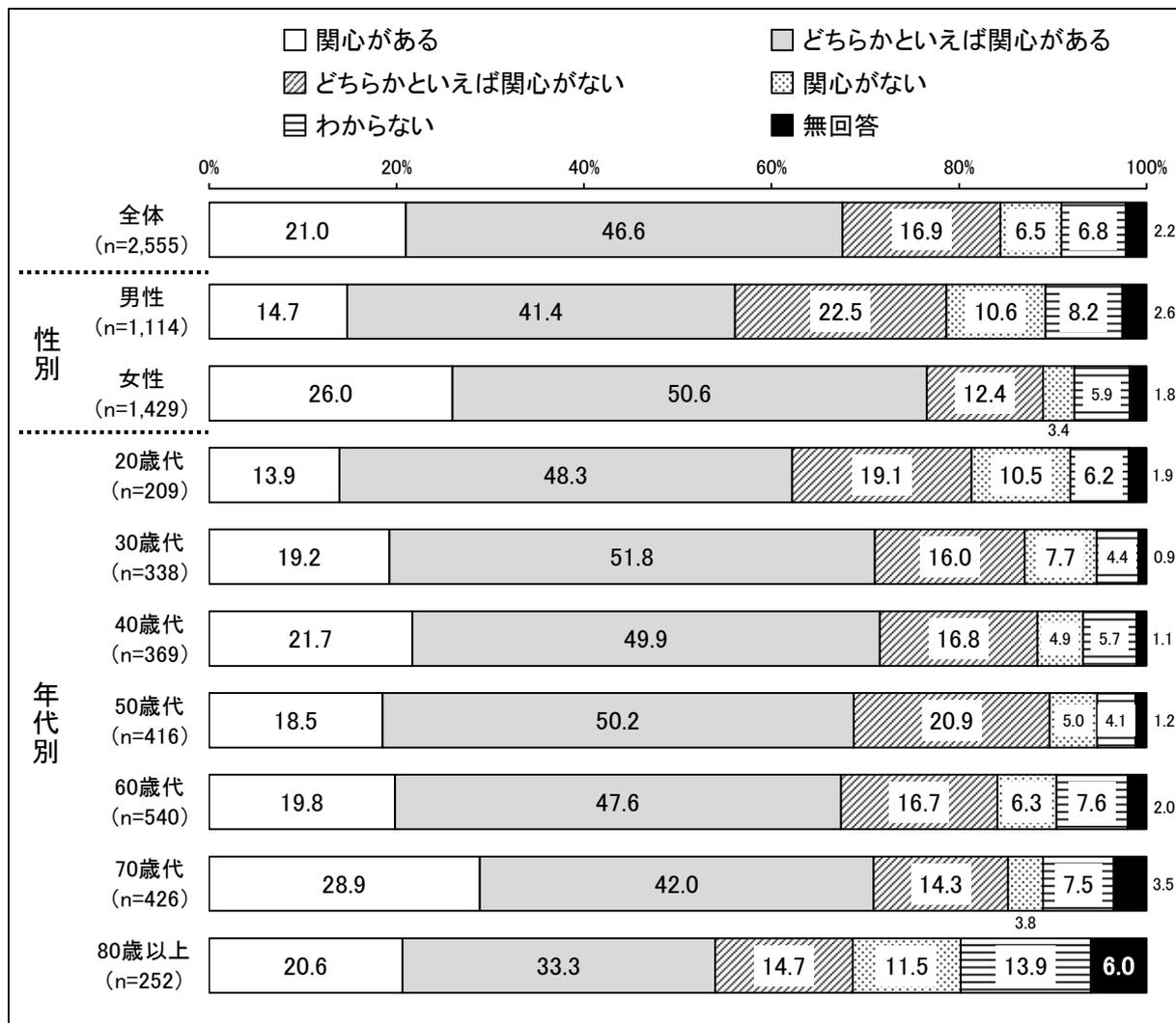


第2章 調査結果

性別でみると、女性は男性に比べて「関心がある」の割合が高くなっています。

年代別で「関心がある」の割合をみると、20歳代が最も低く、70歳代が最も高くなっています。

「食育」に関心があるか(全体、性別、年代別)



(3) 日頃の食生活で感じている悩みや不安

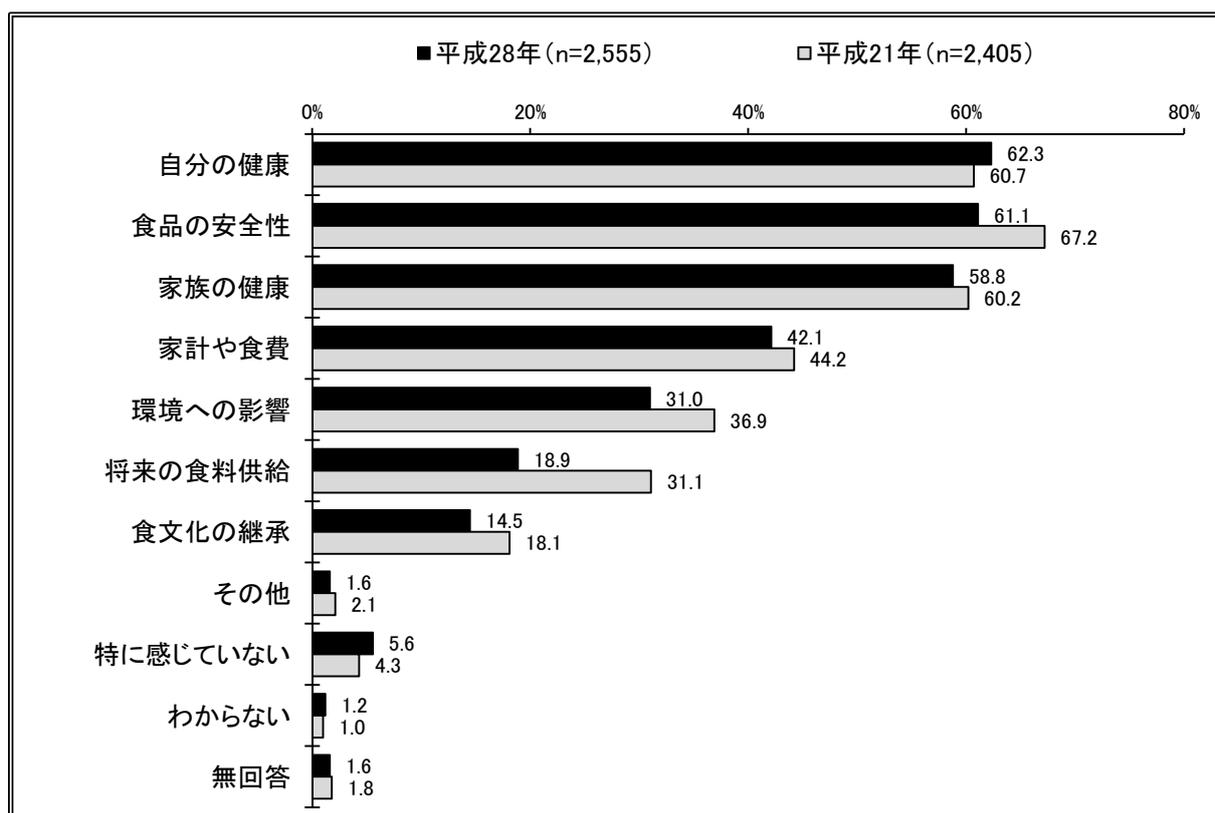
Q3 あなたは、日ごろの食生活で、どんなことに悩みや不安を感じていますか。あてはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも。(「9」、「10」と回答する場合を除く))

日頃の食生活で感じている悩みや不安について尋ねたところ、「自分の健康」の割合が62.3%で最も高く、次いで「食品の安全性」(61.1%)「家族の健康」(58.8%)の順に高い傾向となっています。

経年比較でみると、「自分の健康」の割合はわずかに増加していますが、それ以外の項目はすべて減少しています。特に、「将来の食料供給」(18.9%)は、前回調査よりも大きく減少しました。

日頃の食生活で感じている悩みや不安／経年比較(全体／複数回答)

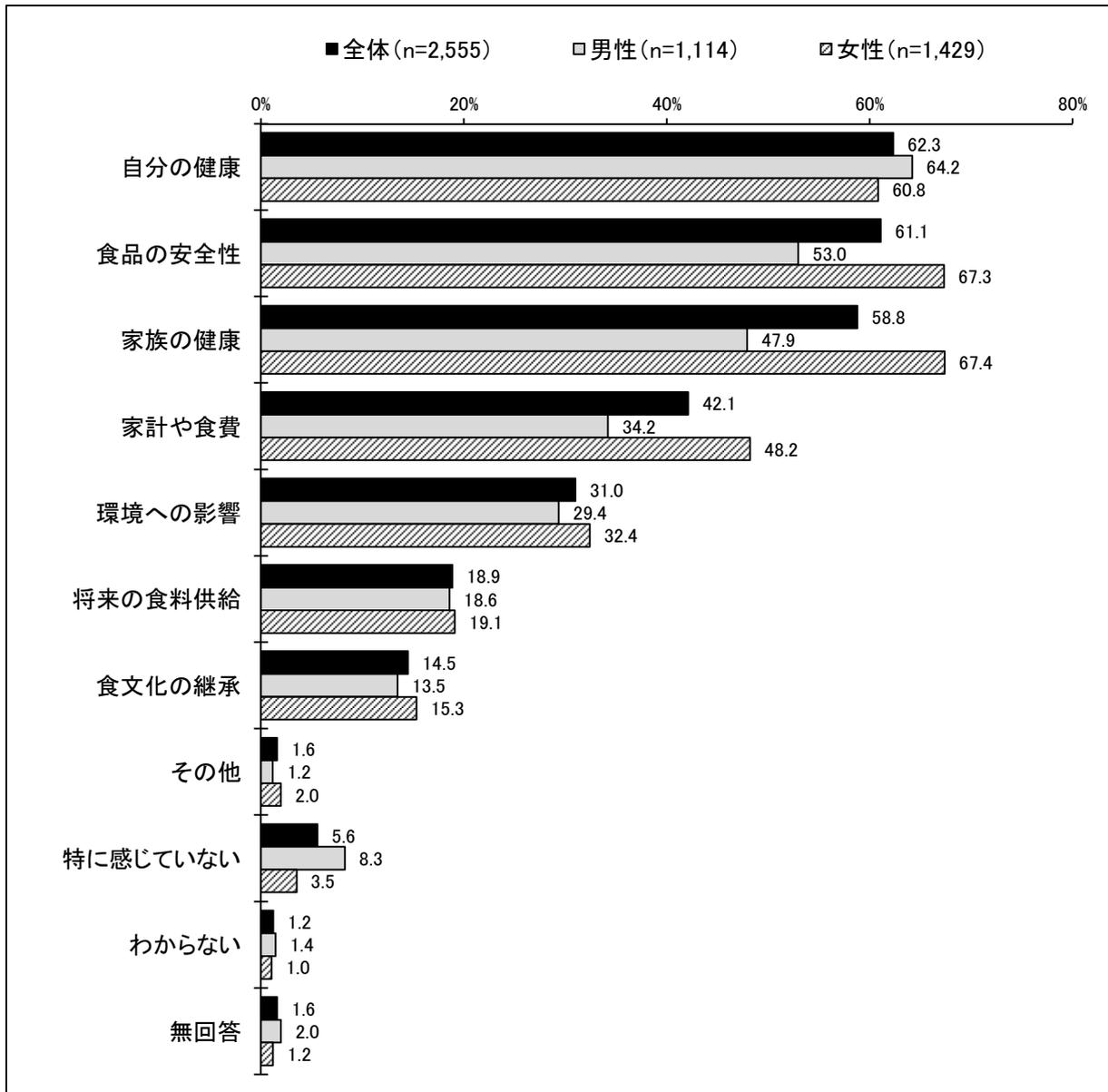
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)	
	件数	%	件数	%
自分の健康	1,592	62.3	1,459	60.7
食品の安全性	1,561	61.1	1,616	67.2
家族の健康	1,502	58.8	1,449	60.2
家計や食費	1,076	42.1	1,062	44.2
環境への影響	792	31.0	888	36.9
将来の食料供給	482	18.9	748	31.1
食文化の継承	370	14.5	435	18.1
その他	41	1.6	50	2.1
特に感じていない	142	5.6	104	4.3
わからない	31	1.2	25	1.0
無回答	41	1.6	44	1.8
全体	2,555	100.0	2,405	100.0



第2章 調査結果

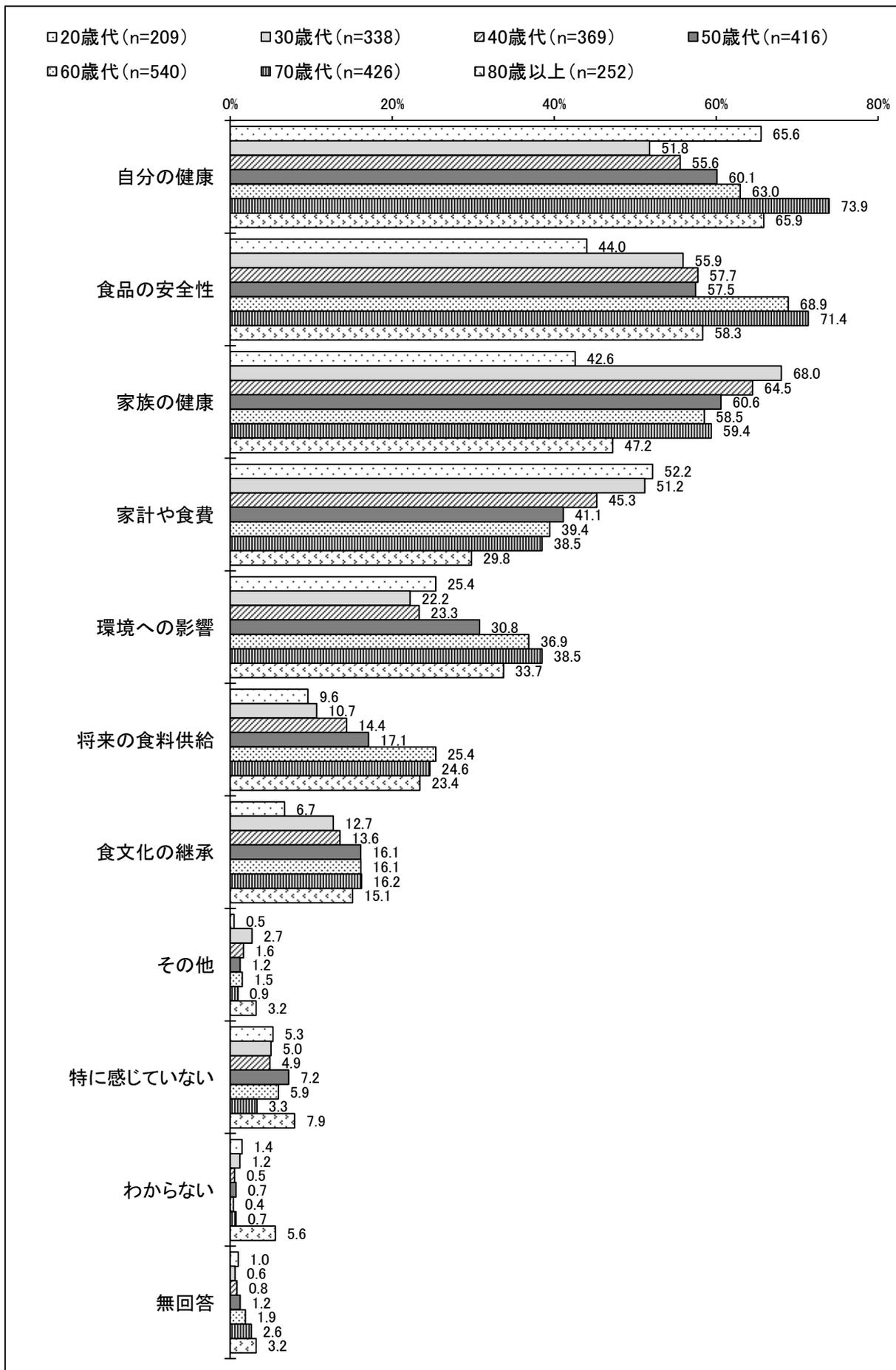
性別でみると、女性は男性より「自分の健康」の割合が低く、それ以外の項目はすべて女性のほうが高くなっています。

日頃の食生活で感じている悩みや不安(全体、性別/複数回答)



年代別でみると、概ね年代が上がるにつれて「家族の健康」「家計や食費」の割合が減少する傾向がみられますが、20歳代では「家族の健康」が他の年代に比べて最も低くなっています。それ以外のほとんどの項目では概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられますが、20歳代では「自分の健康」の割合が他の年代に比べて高くなっています。

日頃の食生活で感じている悩みや不安(年代別/複数回答)



第2章 調査結果

(4) 今後の食生活で力を入れたいと思うこと

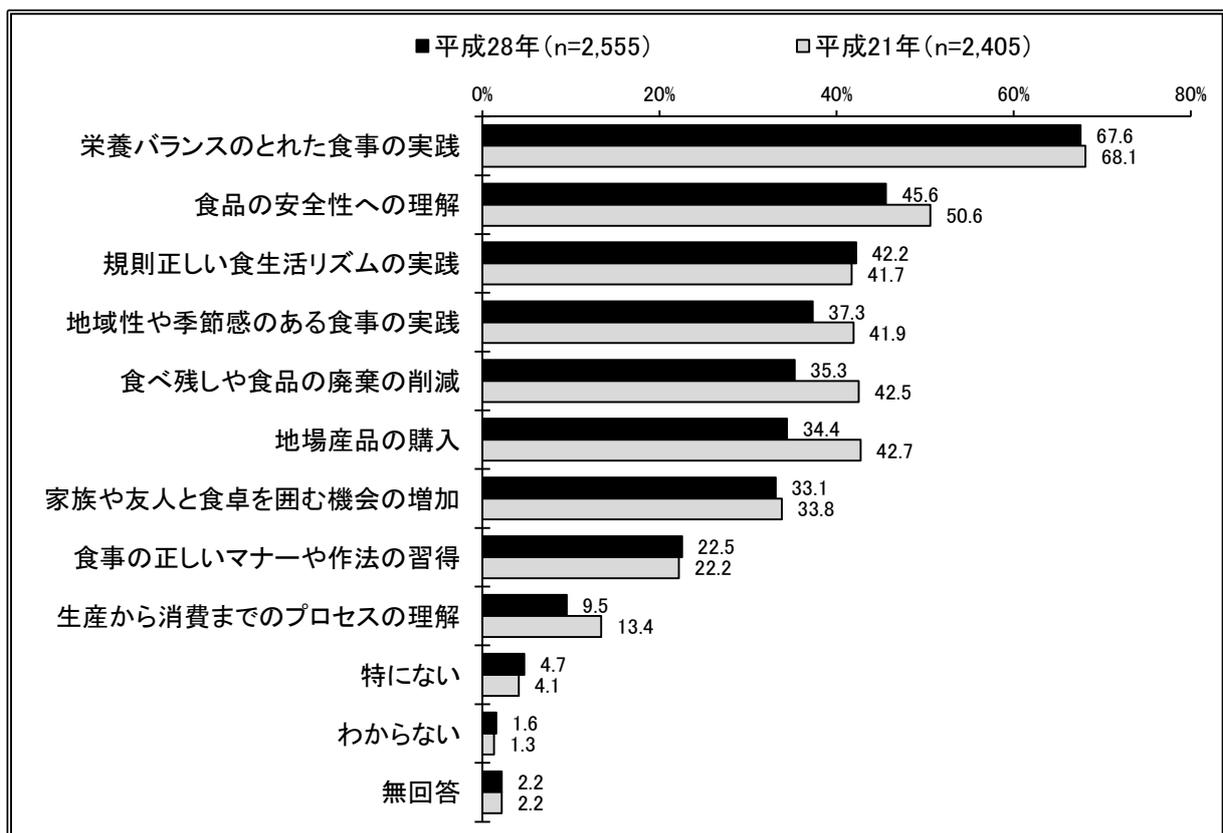
Q4 あなたは、今後の食生活で、特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。あてはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも。「10」、「11」と回答する場合を除く)

今後の食生活で力を入れたいと思うことを尋ねると、「栄養バランスのとれた食事の実践」が67.6%で最も高く、次いで「食品の安全性への理解」(45.6%)が続き、以下「規則正しい食生活リズムの実践」(42.2%)、「地域性や季節感のある食事の実践」(37.3%)等の順となっています。

経年比較で見ると、前回調査に比べてほとんどの項目の割合が減少しています。

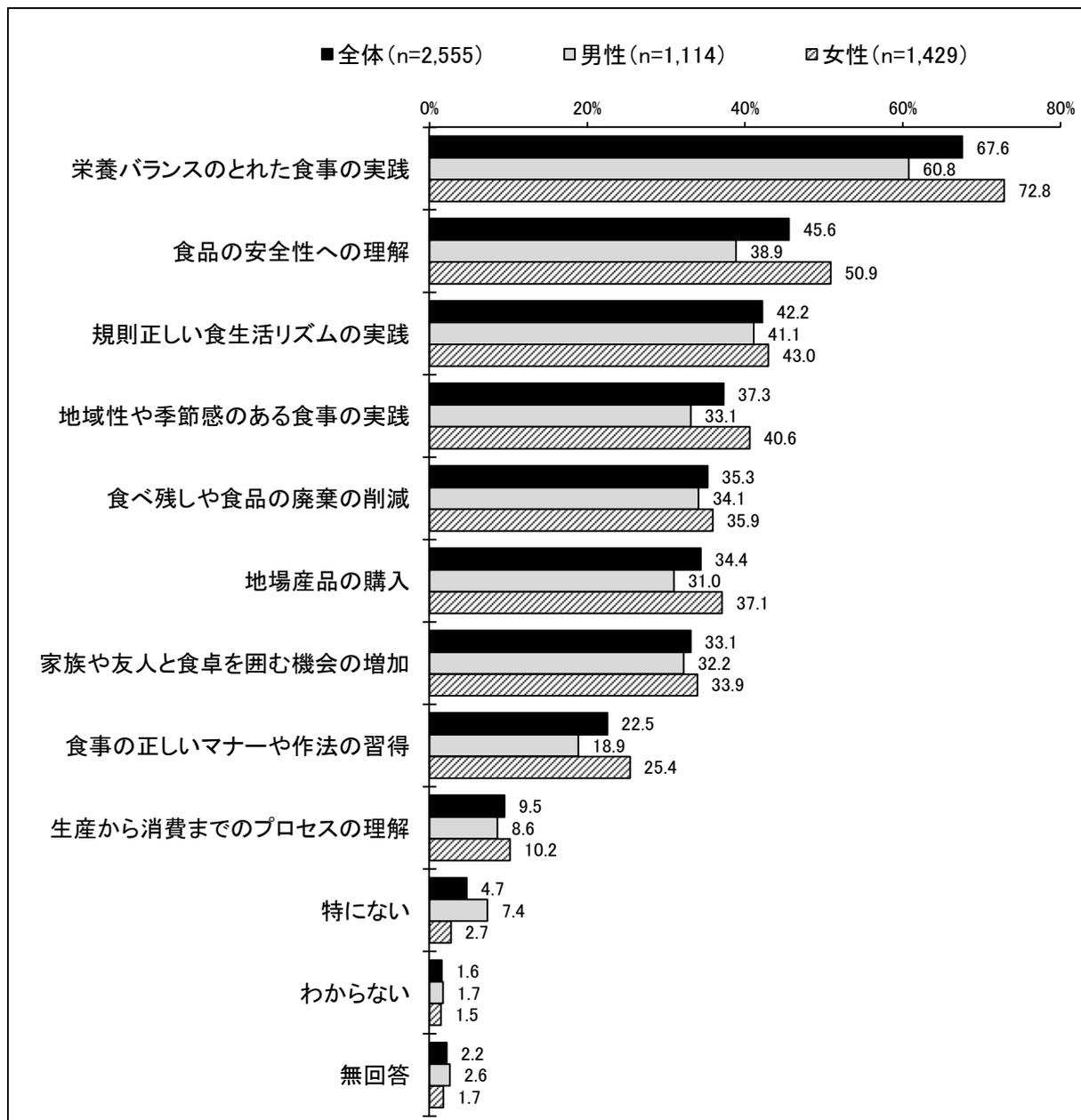
今後の食生活で力を入れたいと思うこと／経年比較(全体／複数回答)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)	
	件数	%	件数	%
栄養バランスのとれた食事の実践	1,726	67.6	1,638	68.1
食品の安全性への理解	1,165	45.6	1,218	50.6
規則正しい食生活リズムの実践	1,078	42.2	1,002	41.7
地域性や季節感のある食事の実践	953	37.3	1,008	41.9
食べ残しや食品の廃棄の削減	901	35.3	1,022	42.5
地場産品の購入	879	34.4	1,027	42.7
家族や友人と食卓を囲む機会の増加	846	33.1	814	33.8
食事の正しいマナーや作法の習得	576	22.5	535	22.2
生産から消費までのプロセスの理解	243	9.5	322	13.4
特にない	121	4.7	98	4.1
わからない	40	1.6	31	1.3
無回答	56	2.2	53	2.2
全体	2,555	100.0	2,405	100.0



性別でみると、女性は男性に比べてすべての項目の割合が高くなっています。

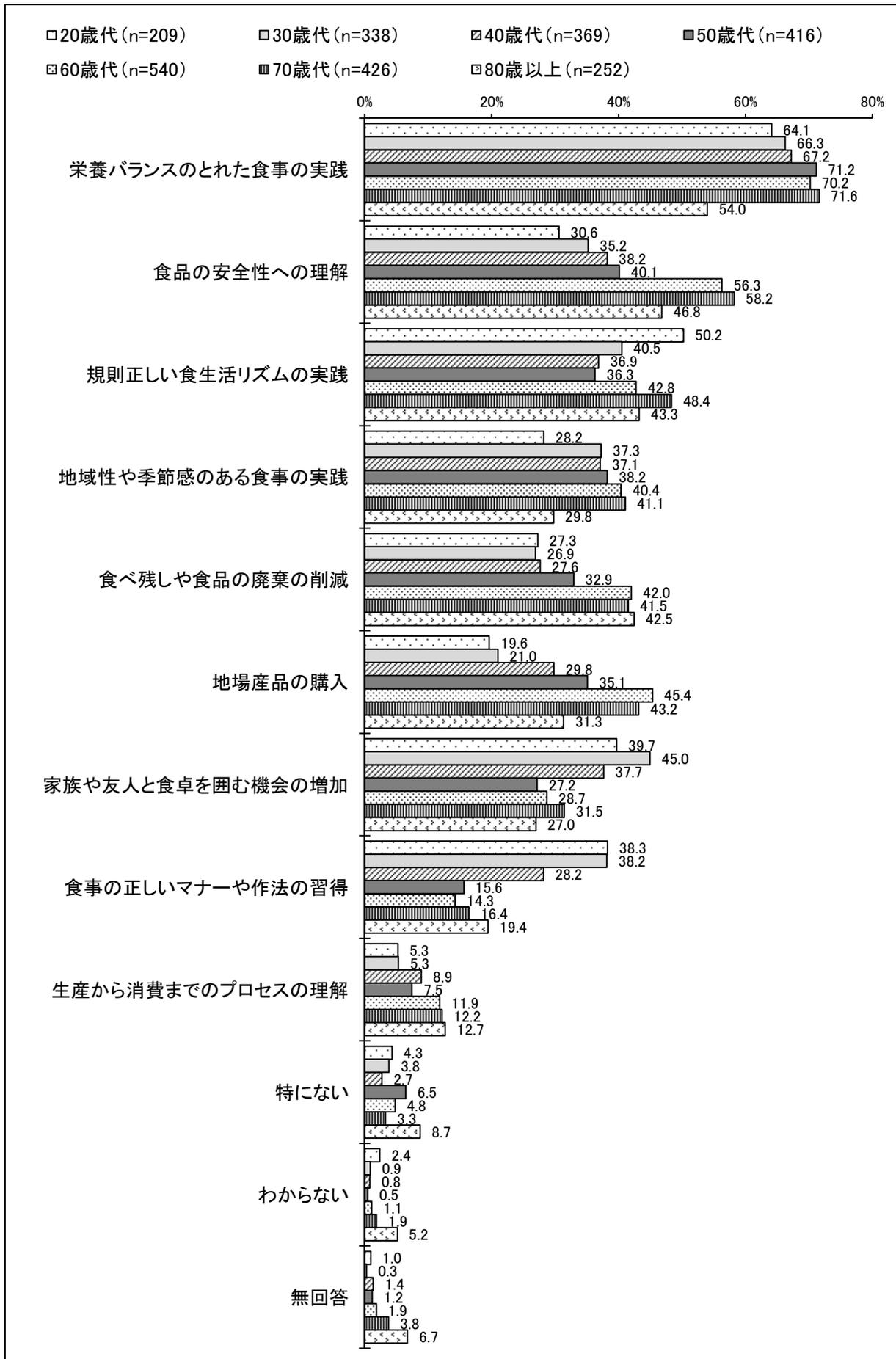
今後の食生活で力を入れたいと思うこと(全体、性別／複数回答)



年代別でみると、全体で最も割合が高かった「栄養バランスのとれた食事の実践」では、80歳以上が他の年代に比べて最も低くなっています。

第2章 調査結果

今後の食生活で力を入れたいと思うこと(年代別/複数回答)



(5) 地域・所属コミュニティにおける食事会への参加の意思

Q5 あなたは、地域や所属コミュニティ（職場を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。（〇は1つ）

地域・所属コミュニティにおける食事会への参加の意思を尋ねたところ、「そう思う」の割合が36.2%で最も高く、これに「とてもそう思う」(5.5%)を合わせた“参加したい”の割合は41.7%となっています。一方、「そう思わない」は22.0%で、「どちらともいえない」は29.5%でした。

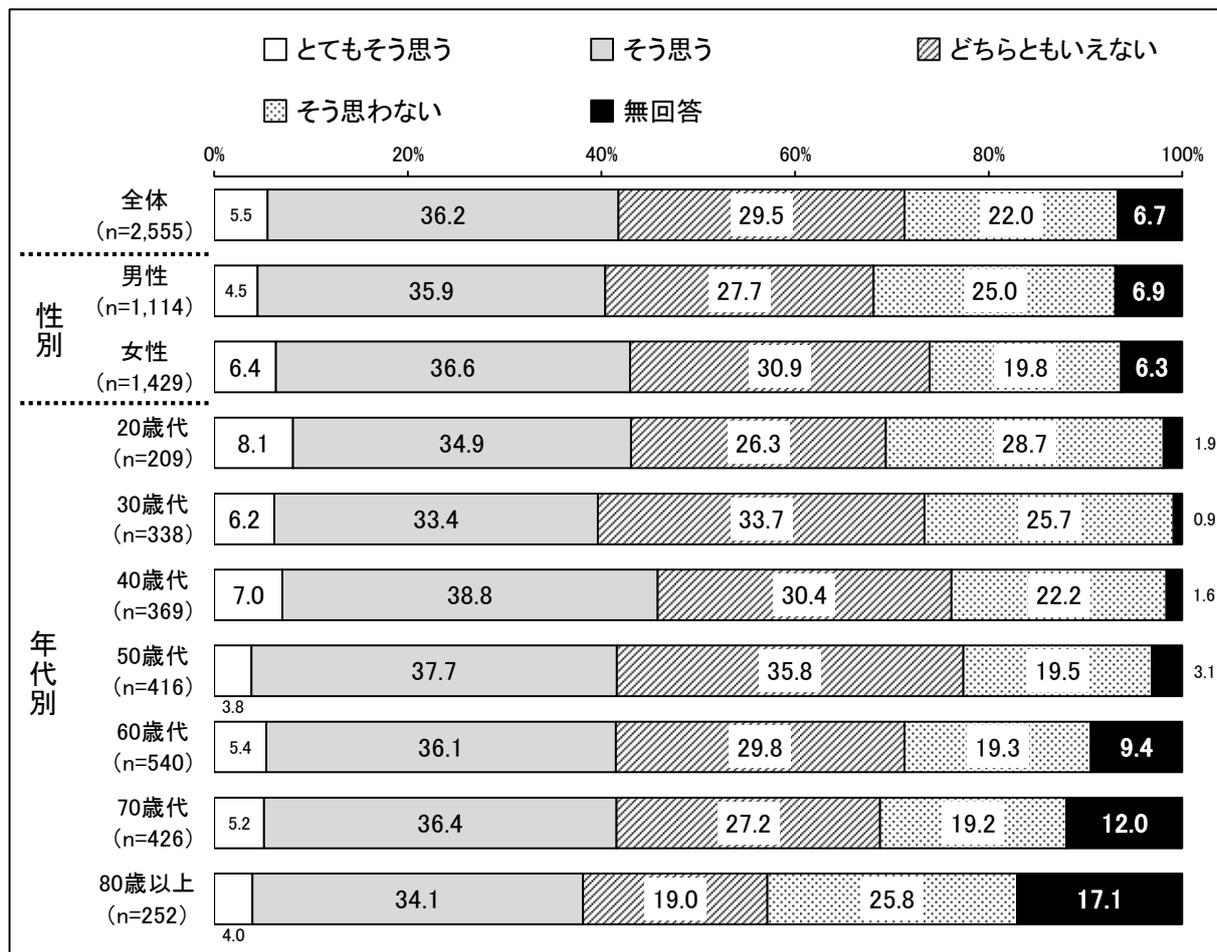
性別で“参加したい”の割合をみると、女性が男性に比べてやや高くなっています。

年代別で“参加したい”の割合をみると、40歳代が最も高くなっていますが、あまり大きな差はみられません。

地域・所属コミュニティにおける食事会への参加の意思(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
とてもそう思う	141	5.5
そう思う	926	36.2
どちらともいえない	755	29.5
そう思わない	562	22.0
無回答	171	6.7
全体	2,555	100.0

地域・所属コミュニティにおける食事会への参加の意思(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(6) 地域・所属コミュニティにおける食事会への参加の有無（過去一年間）

※Q5で「1」「2」と回答した方のみ伺います。

SQ5 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会に参加しましたか。
(○は1つ)

地域・所属コミュニティにおける食事会への参加の有無を尋ねたところ、「参加した」の割合が55.3%で、「参加していない」は41.8%となっています。

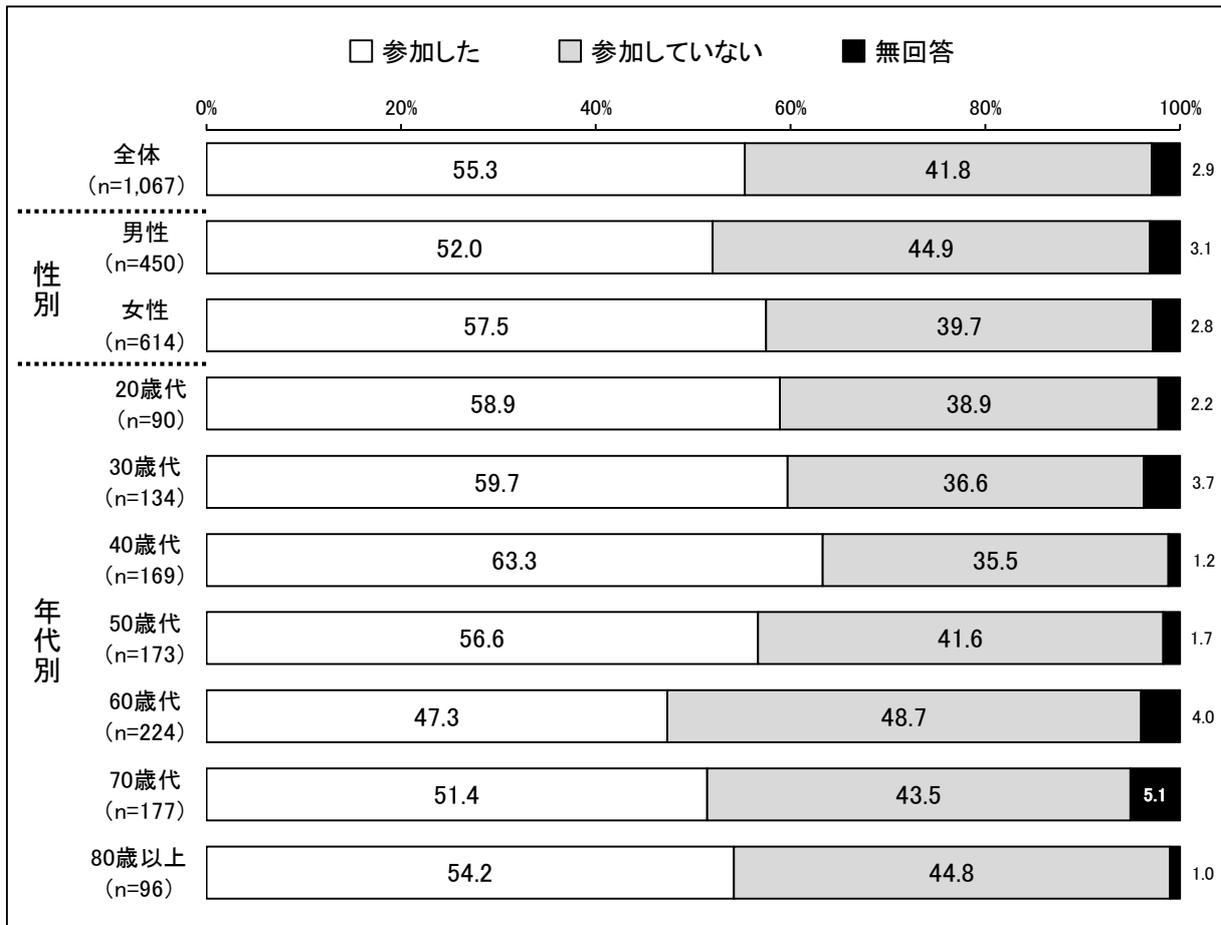
性別でみると、女性は男性に比べて「参加した」の割合が高くなっています。

年代別でみると、60歳代では他の年代に比べて「参加した」の割合が最も低くなっています。

地域・所属コミュニティにおける食事会への参加の有無（過去一年間）（全体）

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
参加した	590	55.3
参加していない	446	41.8
無回答	31	2.9
全体	1,067	100.0

地域・所属コミュニティにおける食事会への参加の有無（過去一年間）（全体、性別、年代別）



(7) 生活習慣病予防のために食生活に気をつけているか

Q6 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践していますか。(〇は1つ)

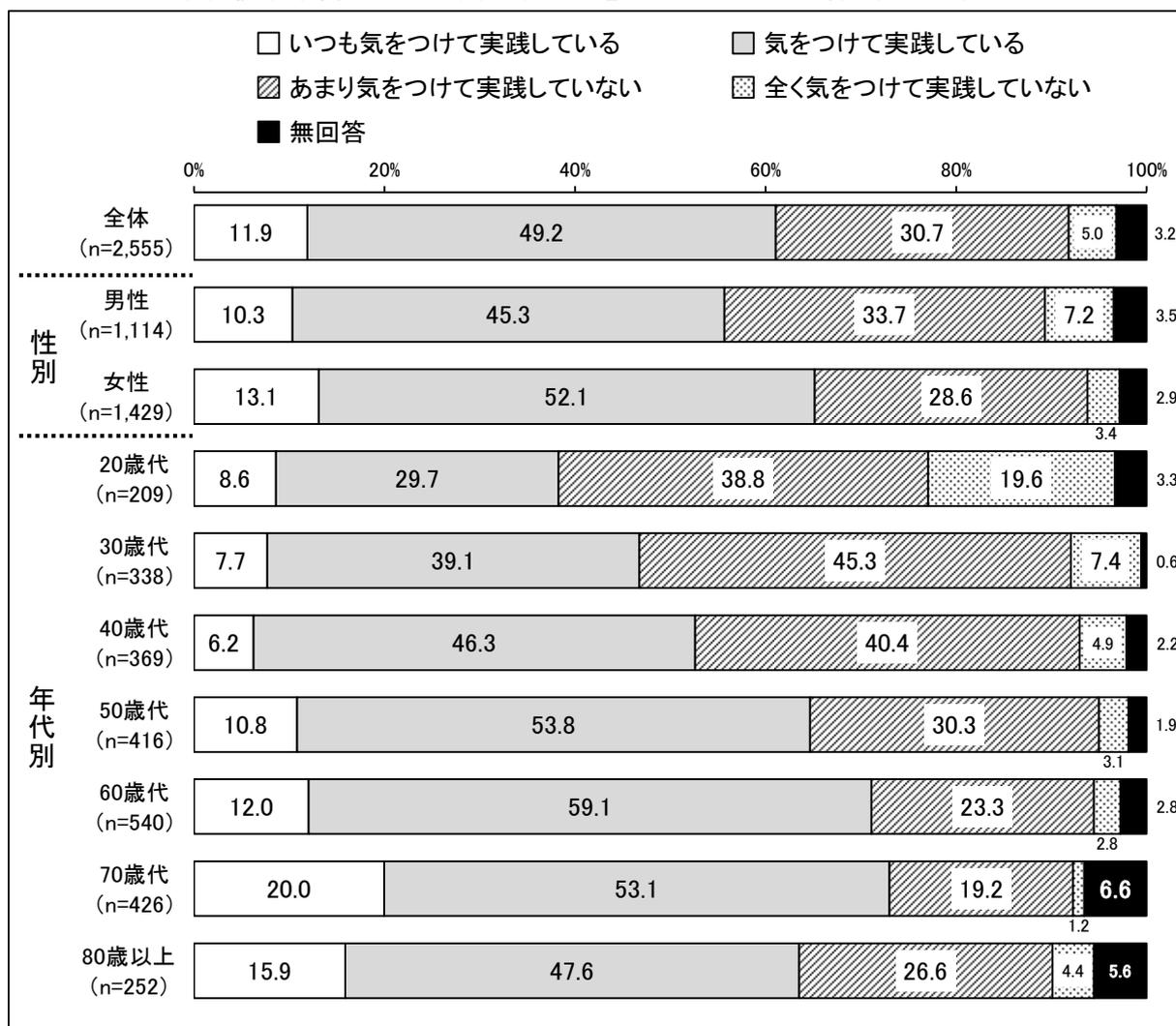
生活習慣病予防のために食生活に気をつけているか尋ねたところ、「気をつけて実践している」の割合が49.2%で最も高く、これに「いつも気をつけて実践している」(11.9%)を合わせた“実践している”の割合が61.1%となっています。

年代別では、20歳代から70歳代で、若い年代ほど“実践している”の割合が低くなっています。

生活習慣病予防のために食生活に気をつけているか(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
いつも気をつけて実践している	304	11.9
気をつけて実践している	1,256	49.2
あまり気をつけて実践していない	785	30.7
全く気をつけて実践していない	128	5.0
無回答	82	3.2
全体	2,555	100.0

生活習慣病予防のために食生活に気をつけているか(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(8) 糖分を含む飲料を飲む頻度

Q7 あなたは、糖分の含まれている飲み物（ジュース、砂糖の入っているコーヒーや紅茶、スポーツドリンク等）を飲みますか。（○は1つ）

糖分を含む飲料を飲む頻度を尋ねたところ、「ほとんど飲まない」の割合が28.8%で最も高く、次いで「ほぼ毎日飲む」（22.8%）が続き、以下「週に2～3日飲む」（19.6%）、「週に1回程度飲む」（14.7%）、「週に4～5日飲む」（10.7%）の順となっています。

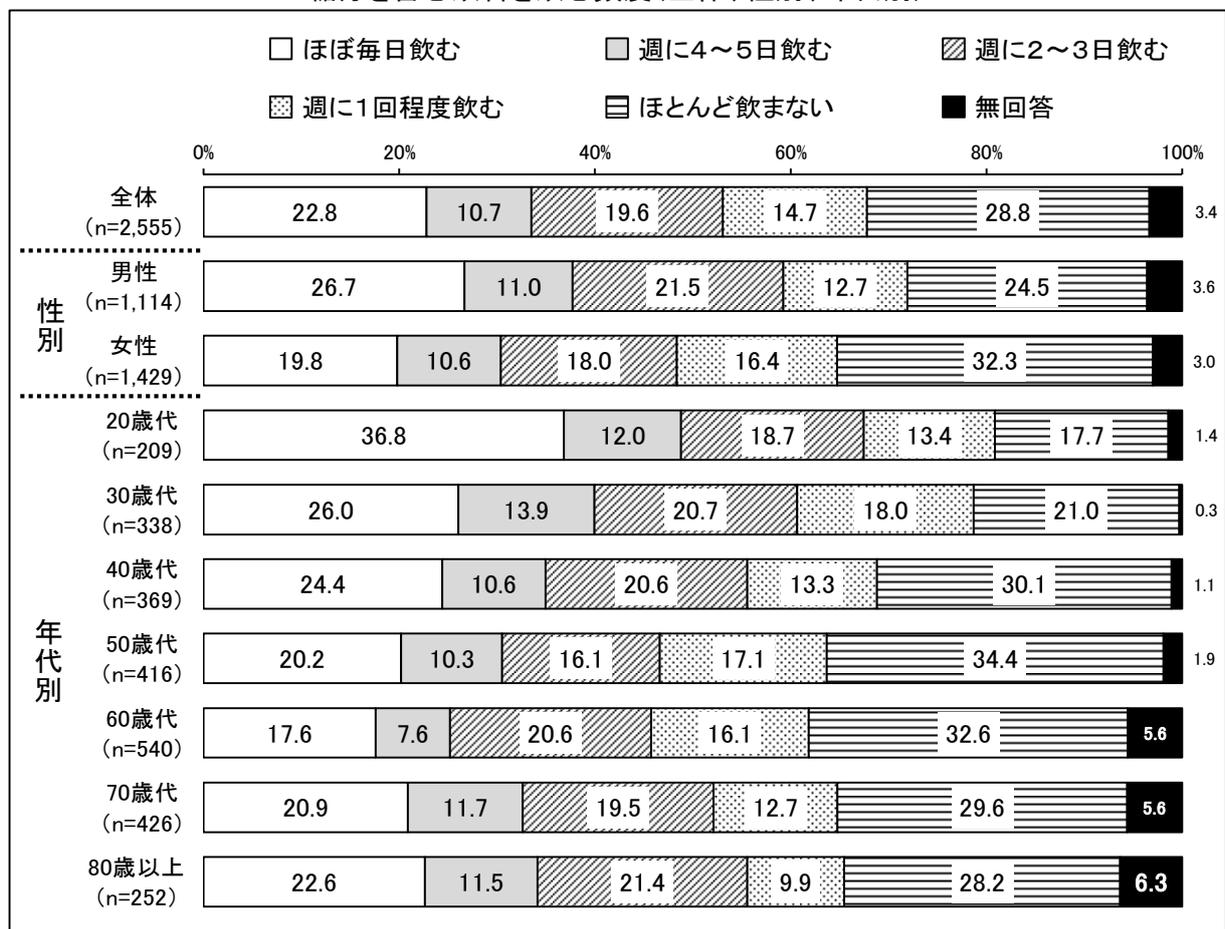
性別でみると、女性は男性に比べて「ほとんど飲まない」の割合が高く、男性は「ほぼ毎日飲む」等の割合が高くなっています。

年代別でみると、20歳代～60歳代では若い年代ほど「ほぼ毎日飲む」の割合が高い傾向がみられます。

糖分を含む飲料を飲む頻度(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日飲む	582	22.8
週に4～5日飲む	274	10.7
週に2～3日飲む	500	19.6
週に1回程度飲む	376	14.7
ほとんど飲まない	737	28.8
無回答	86	3.4
全体	2,555	100.0

糖分を含む飲料を飲む頻度(全体、性別、年代別)



(9) 糖分を含む飲料を習慣的に飲む人が飲む飲み物

※Q7で「1」「2」「3」と回答した方のみ伺います。

SQ7 よく飲む飲み物は何ですか。(〇はいくつでも)

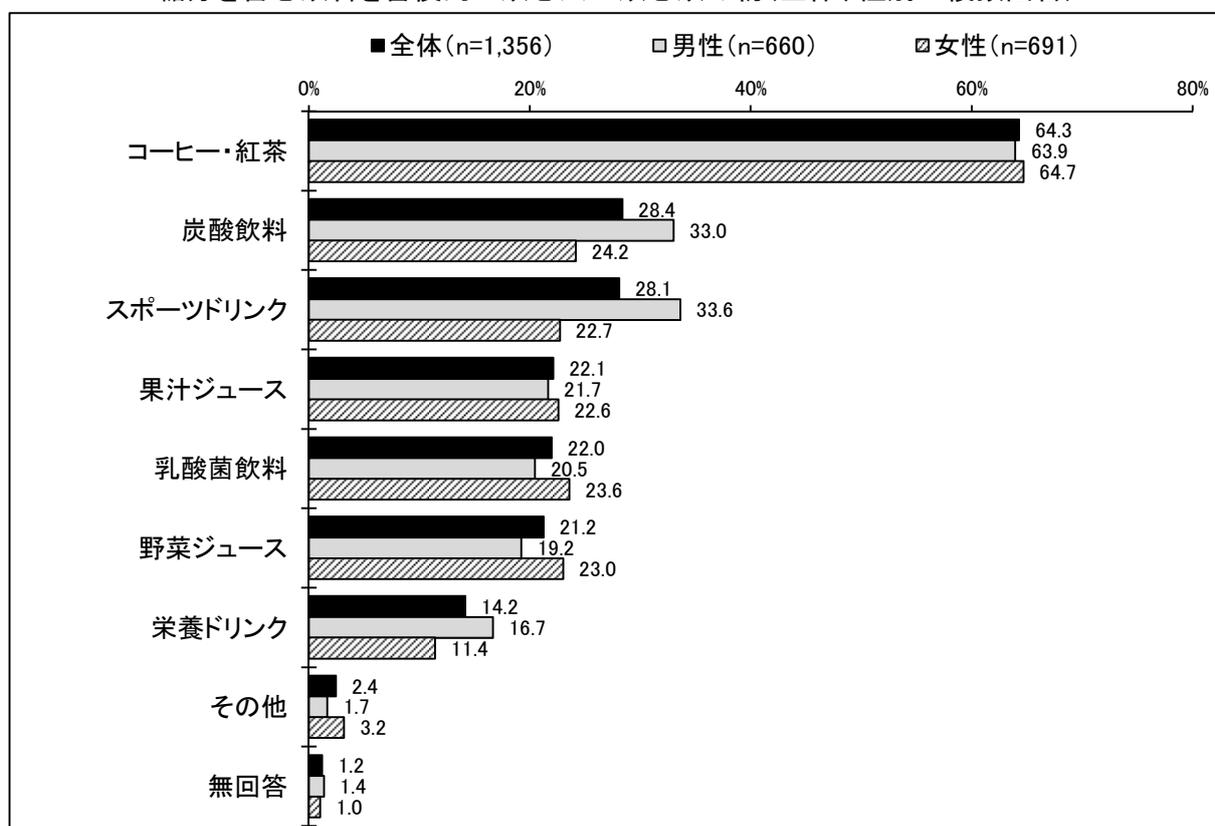
糖分を含む飲料を習慣的に飲む人が飲む飲み物を尋ねたところ、「コーヒー・紅茶」の割合が64.3%で最も高く、次いで「炭酸飲料」(28.4%)が続き、以下「スポーツドリンク」(28.1%)、「果汁ジュース」(22.1%)、「乳酸菌飲料」(22.0%)等の順となっています。

性別でみると、男性は女性に比べて「炭酸飲料」「スポーツドリンク」等の割合が高く、一方、女性は「乳酸菌飲料」「野菜ジュース」等が高くなっています。

糖分を含む飲料を習慣的に飲む人が飲む飲み物(全体/複数回答)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
コーヒー・紅茶	872	64.3
炭酸飲料	385	28.4
スポーツドリンク	381	28.1
果汁ジュース	300	22.1
乳酸菌飲料	298	22.0
野菜ジュース	288	21.2
栄養ドリンク	192	14.2
その他	33	2.4
無回答	16	1.2
全体	1,356	100.0

糖分を含む飲料を習慣的に飲む人が飲む飲み物(全体、性別/複数回答)

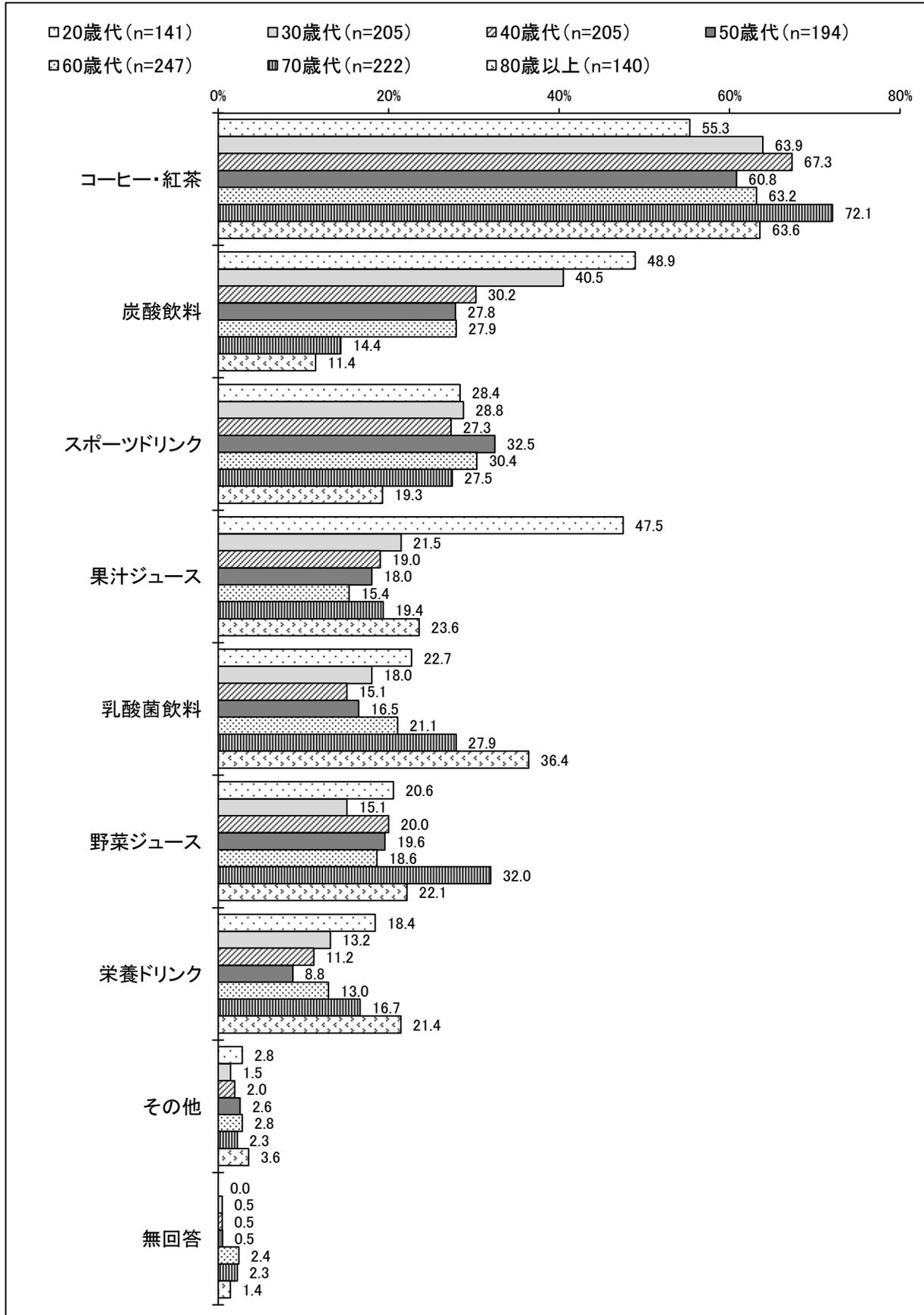


第2章 調査結果

年代別で見ると、全体で最も高かった「コーヒー・紅茶」の割合が最も高い年代は70歳代でした。また、「果汁ジュース」を多く飲んでいるのは20歳代でした。

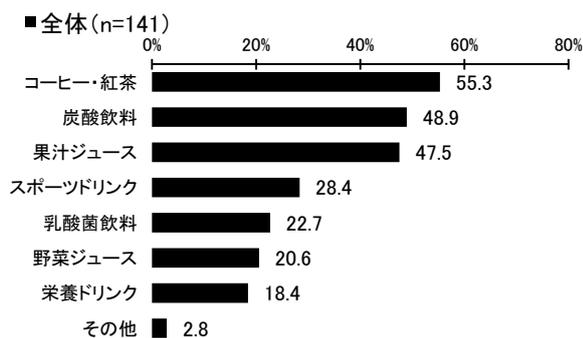
乳酸菌飲料、栄養ドリンクで割合が高かったのは80歳以上でした。

糖分を含む飲料を習慣的に飲む人が飲む飲み物(年代別/複数回答)

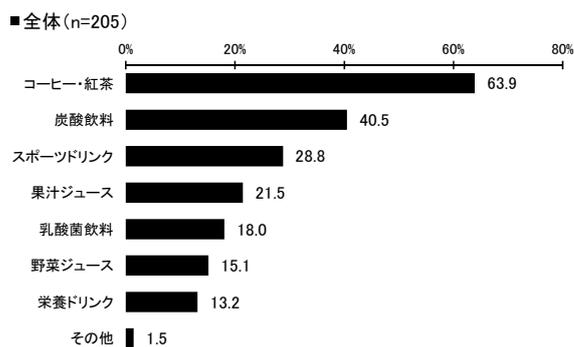


糖分を含む飲料を習慣的に飲む人が飲む飲み物(年代別／複数回答)

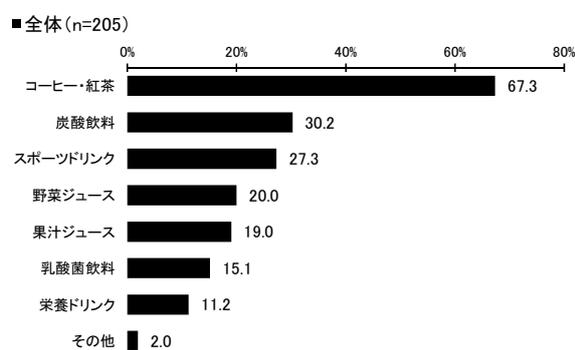
【20 歳代】



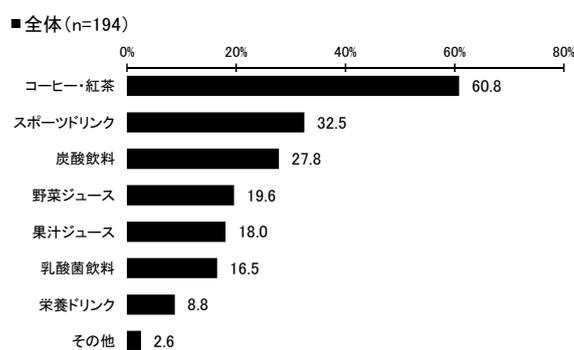
【30 歳代】



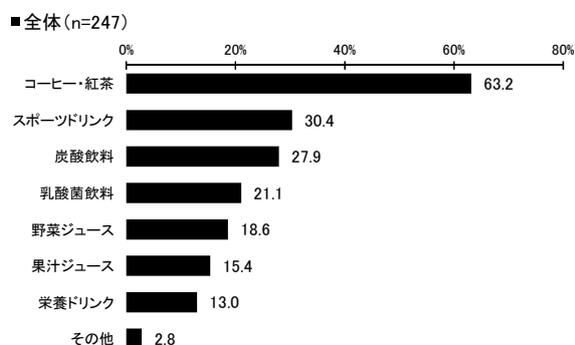
【40 歳代】



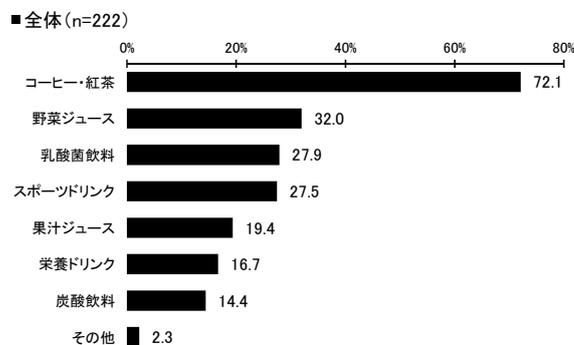
【50 歳代】



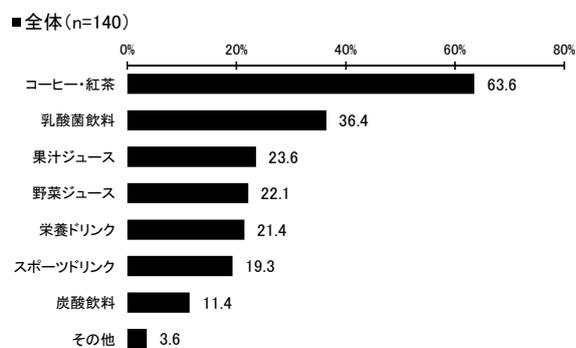
【60 歳代】



【70 歳代】



【80 歳以上】

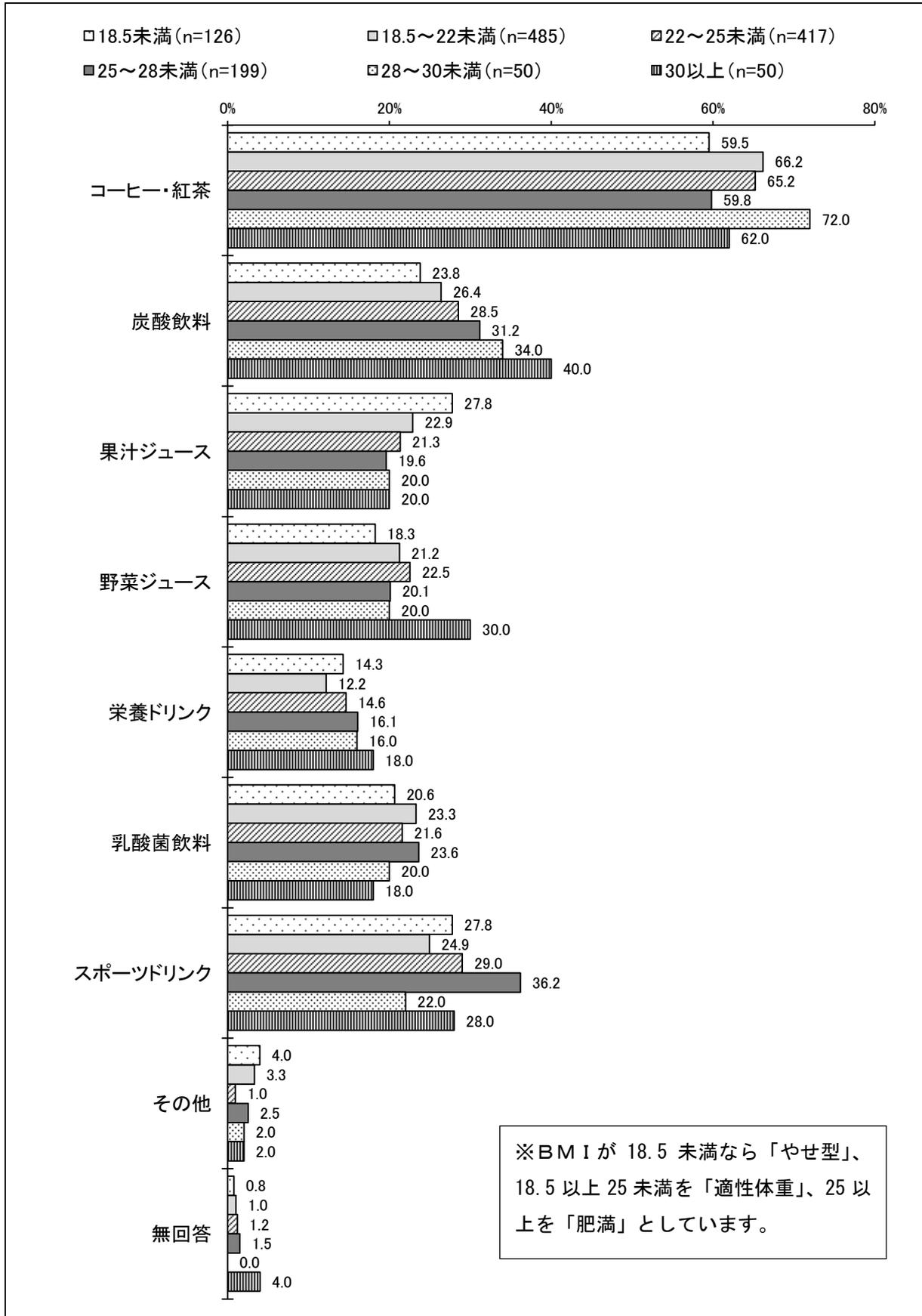


※無回答は記載していない。

第2章 調査結果

BMI 値別でみると、「炭酸飲料」の割合は概ねBMI 値が上がるにつれて増加する傾向がみられます。「野菜ジュース」の割合は「30 以上」が他の値に比べて最も高くなっています。

糖分を含む飲料を習慣的に飲む人が飲む飲み物(BMI 値別/複数回答)



(10) 食品選択・調理方法等についての知識の有無

Q8 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択するとよいのか、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。(〇は1つ)

食品選択・調理方法等についての知識の有無を尋ねたところ、「ある程度あると思う」の割合が55.6%で最も高く、これに「十分にあると思う」(5.3%)を合わせた“あると思う”の割合が60.9%となっています。

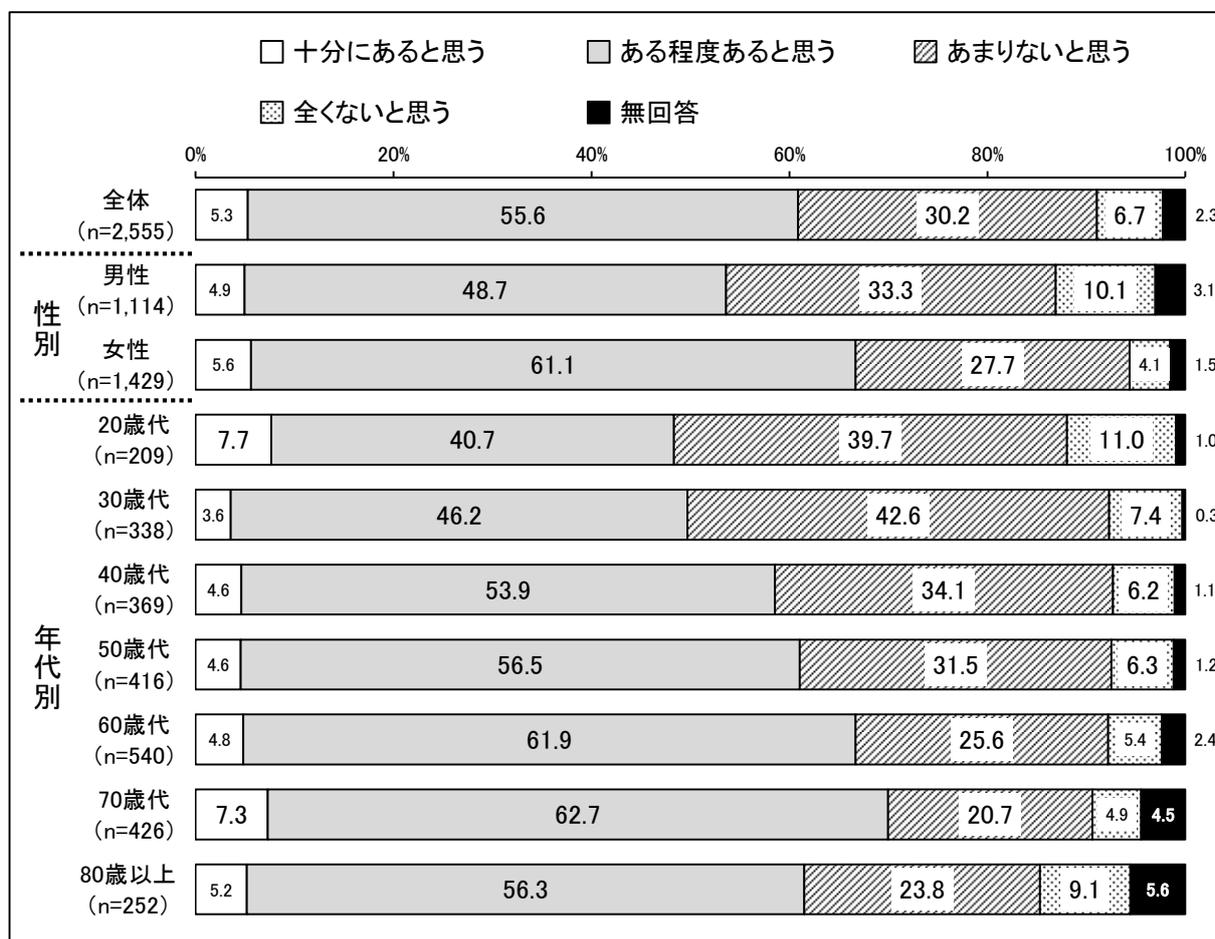
性別で見ると、女性は男性に比べて“あると思う”の割合が高くなっています。

年代別で“あると思う”の割合をみると、20歳代から70歳代では若い年代ほど低い傾向がみられます。

食品選択・調理方法等についての知識の有無(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
十分にあると思う	135	5.3
ある程度あると思う	1,421	55.6
あまりないと思う	771	30.2
全くないと思う	170	6.7
無回答	58	2.3
全体	2,555	100.0

食品選択・調理方法等についての知識の有無(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(11) 安全な食生活を送るための判断

Q9 あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度判断していますか。(〇は1つ)

安全な食生活を送るための判断について尋ねたところ、「判断している」の割合が52.3%で最も高く、これに「いつも判断している」(7.7%)を合わせた“判断している”の割合が60.0%となっています。

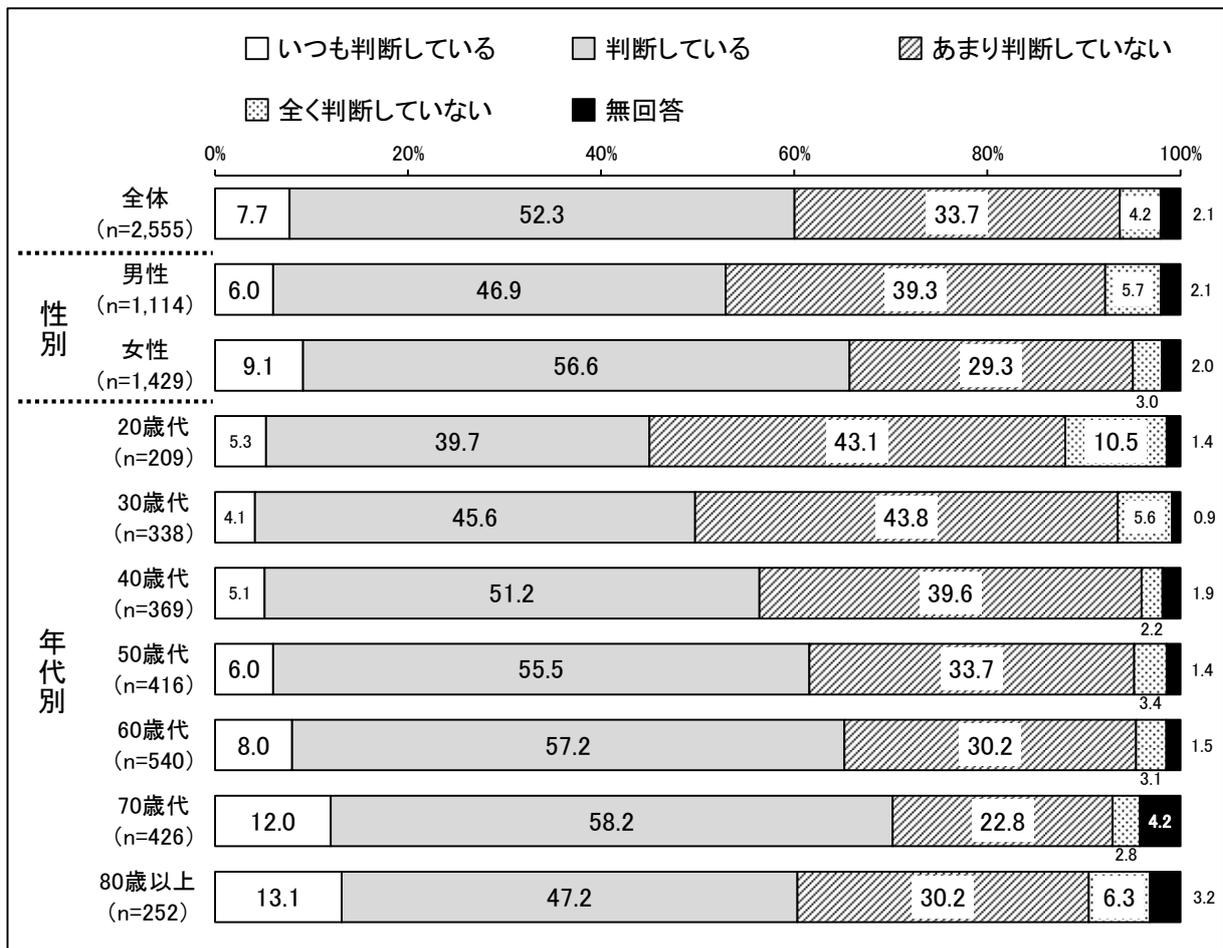
性別でみると、女性は男性に比べて“判断している”の割合が高くなっています。

年代別で“判断している”の割合をみると、20歳代から70歳代では若い年代ほど低い傾向がみられます。

安全な食生活を送るための判断(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
いつも判断している	197	7.7
判断している	1,336	52.3
あまり判断していない	861	33.7
全く判断していない	108	4.2
無回答	53	2.1
全体	2,555	100.0

安全な食生活を送るための判断(全体、性別、年代別)



(12) 食品表示を見るか

Q10 あなたは、食品を購入する際に食品表示を見ますか。(○は1つ)

食品表示を見るか尋ねたところ、「はい」の割合が70.5%で約7割を占めています。一方、「いいえ」の割合は26.5%でした。

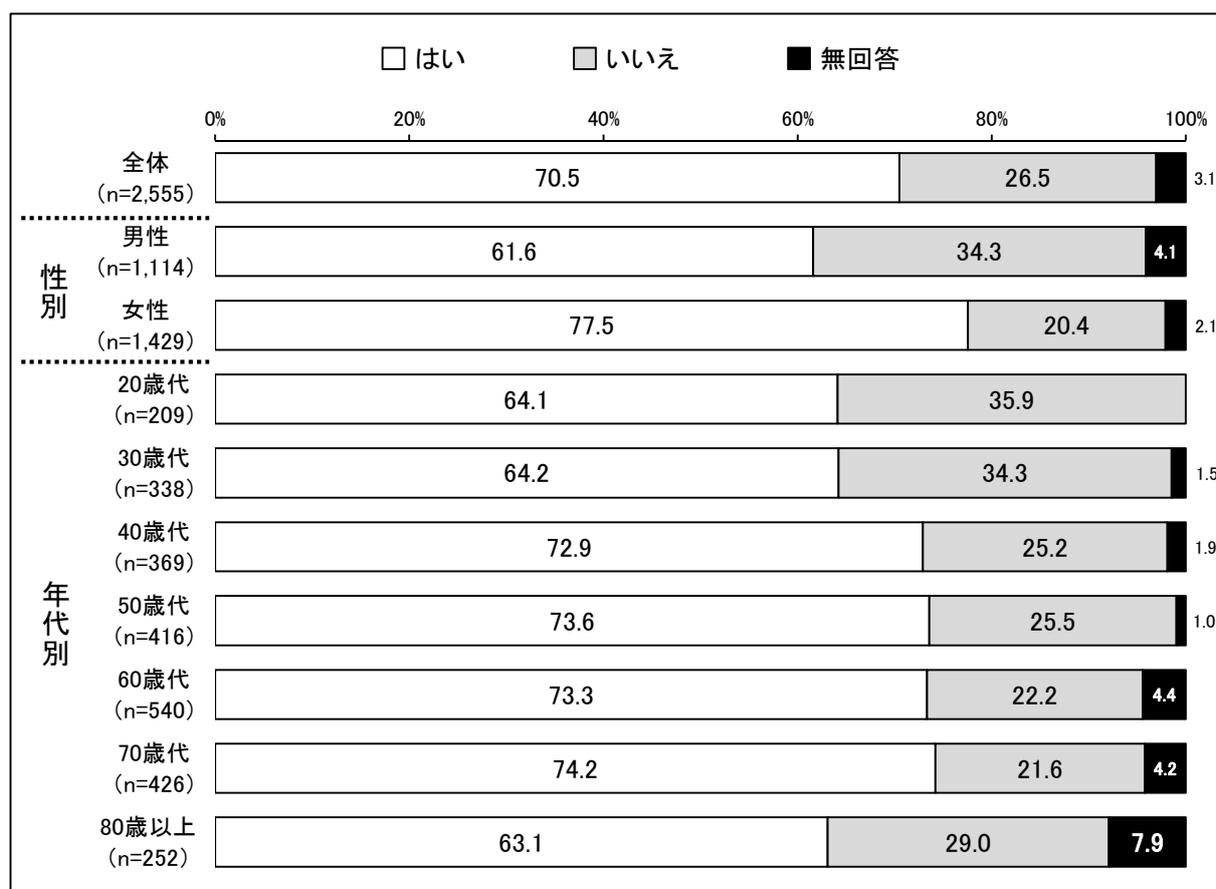
性別でみると、女性は男性に比べて「はい」の割合が高くなっています。

年代別でみると、40歳代～70歳代で「はい」の割合が他の年代に比べて高くなっています。

食品表示を見るか(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
はい	1,801	70.5
いいえ	676	26.5
無回答	78	3.1
全体	2,555	100.0

食品表示を見るか(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(13) 食品表示の中で重視する項目

※Q10で「1」と回答した方のみ伺います。

S Q10 あなたは、食品を購入する際に食品表示の中で重視する項目は何ですか。（〇は3つまで）

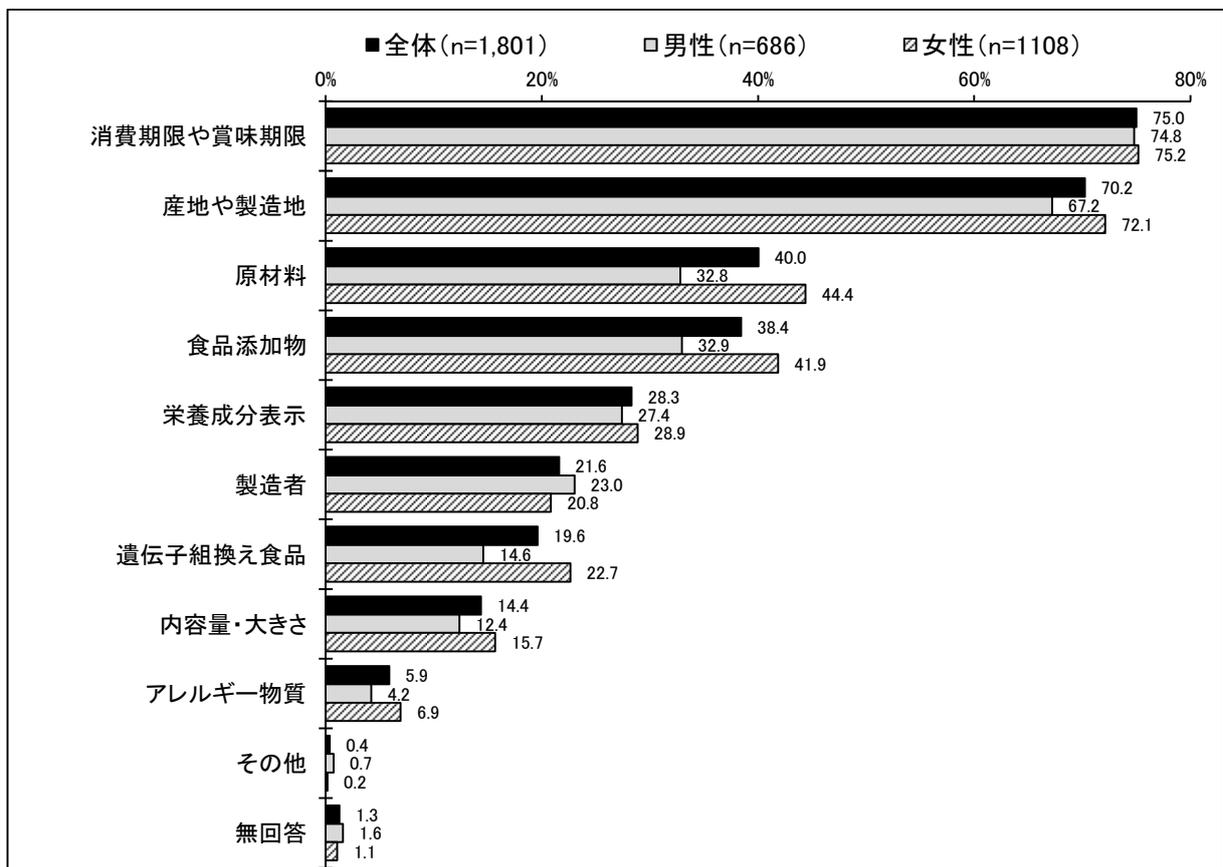
食品表示の中で重視する項目を尋ねたところ、「消費期限や賞味期限」（75.0%）及び「産地や製造地」（70.2%）の割合が7割以上と高く、次いで「原材料」（40.0%）、「食品添加物」（38.4%）、「栄養成分表示」（28.3%）等の順となっています。

性別でみると、女性は男性に比べてほとんどの項目の割合が高くなっています。

食品表示の中で重視する項目（全体／複数回答）

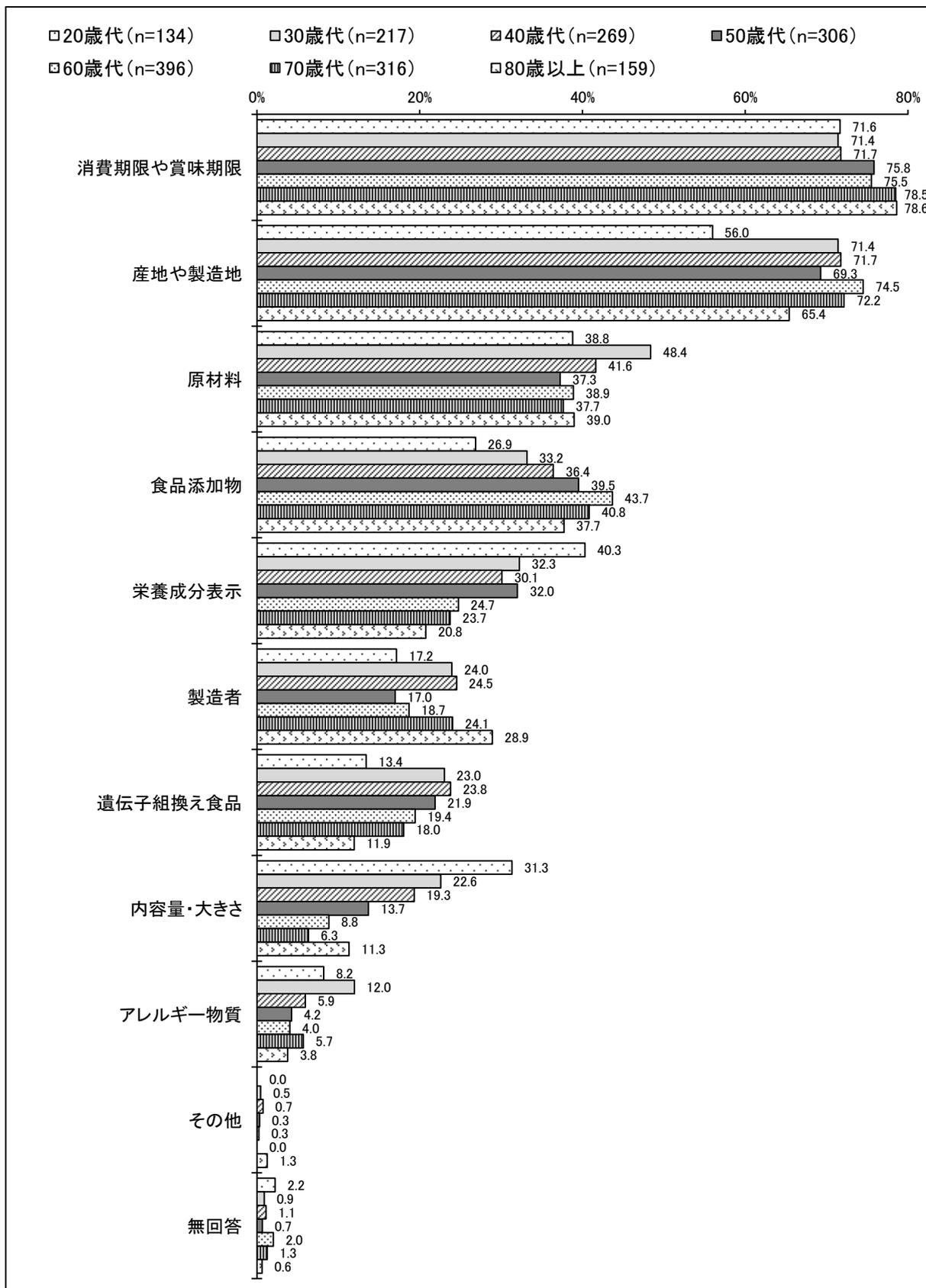
回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
消費期限や賞味期限	1,351	75.0
産地や製造地	1,265	70.2
原材料	721	40.0
食品添加物	692	38.4
栄養成分表示	510	28.3
製造者	389	21.6
遺伝子組換え食品	353	19.6
内容量・大きさ	259	14.4
アレルギー物質	106	5.9
その他	7	0.4
無回答	23	1.3
全体	1,801	100.0

食品表示の中で重視する項目（全体、性別／複数回答）



年代別でみると、「消費期限や賞味期限」の割合は年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。一方、「栄養成分表示」、「内容量・大きさ」は若い年代ほど高い傾向となっています。

食品表示の中で重視する項目(年代別/複数回答)



第2章 調査結果

(14) 食品ロスを軽減するための取り組み

Q11 あなたは、「食品ロス」(食べられるのに廃棄される食品)を軽減するために取り組んでいることはありますか。(〇はいくつでも。(「9」と回答する場合を除く))

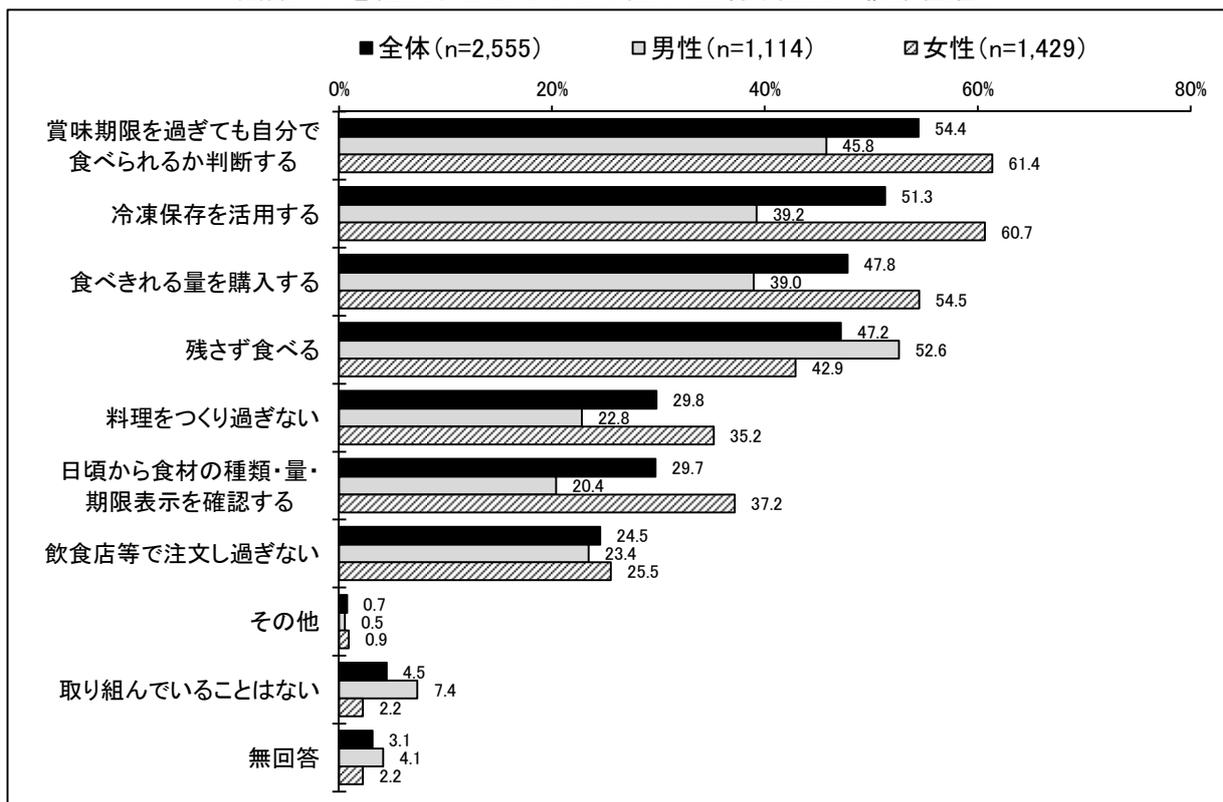
食品ロスを軽減するための取り組みについて尋ねたところ、「賞味期限を過ぎても自分で食べられるか判断する」の割合が54.4%で最も高く、次いで「冷凍保存を活用する」(51.3%)が続き、以下「食べきれぬ量を購入する」(47.8%)、「残さず食べる」(47.2%)等の順となっています。なお、「取り組んでいることはない」は4.5%でした。

性別でみると、「残さず食べる」については、女性に比べて男性の割合が高くなっています。

食品ロスを軽減するための取り組み(全体/複数回答)

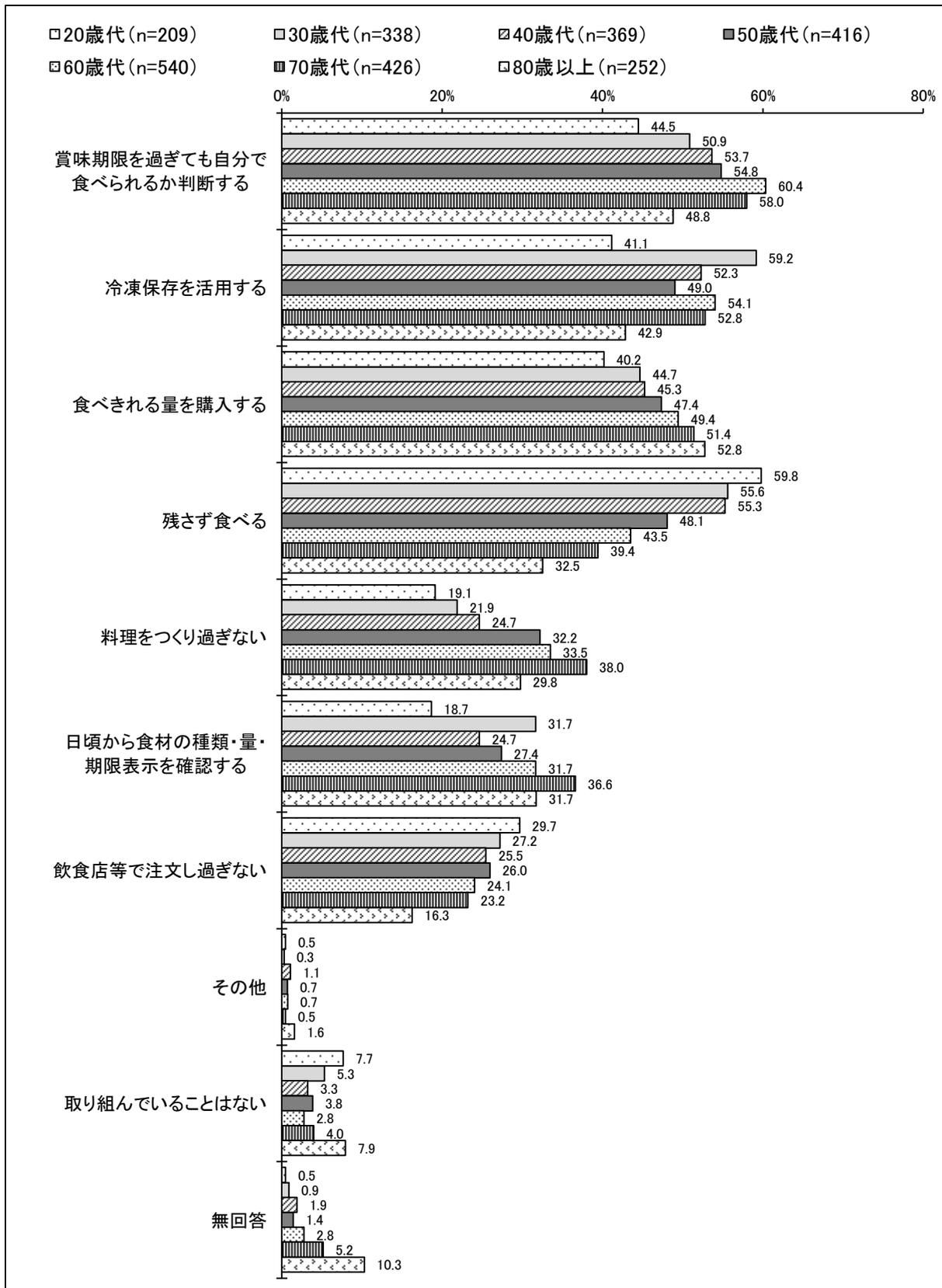
回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
賞味期限を過ぎても自分で食べられるか判断する	1,391	54.4
冷凍保存を活用する	1,311	51.3
食べきれぬ量を購入する	1,221	47.8
残さず食べる	1,205	47.2
料理を作り過ぎない	762	29.8
日頃から食材の種類・量・期限表示を確認する	760	29.7
飲食店等で注文し過ぎない	627	24.5
その他	19	0.7
取り組んでいることはない	114	4.5
無回答	80	3.1
全体	2,555	100.0

食品ロスを軽減するための取り組み(全体、性別/複数回答)



年代別でみると、「食べきれぬ量を購入する」「料理をつくり過ぎない」の割合は年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。一方、「残さず食べる」「飲食店等で注文し過ぎない」は、若い年代ほど高い傾向となっています。

食品ロスを軽減するための取り組み(年代別/複数回答)



第2章 調査結果

(15) 郷土料理や行事食を受け継いでいるか

Q12 あなたは、郷土料理や伝統料理等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を受け継いでいますか。(〇は1つ)

郷土料理や行事食を受け継いでいるか尋ねたところ、「受け継いでいる」の割合が50.8%となっており、一方、「受け継いでいない」は44.0%となっています。

性別でみると、女性は男性に比べて「受け継いでいる」の割合が高くなっています。

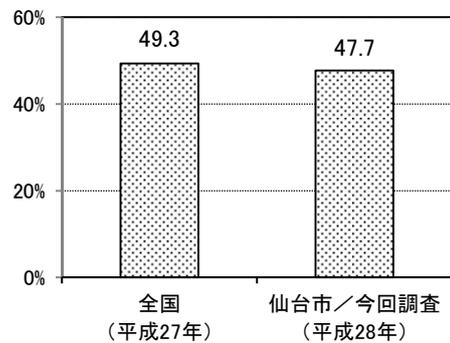
年代別で「受け継いでいる」の割合をみると、20歳代～60歳代では若い年代ほど低い傾向がみられます。

郷土料理や行事食を受け継いでいるか(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
受け継いでいる	1,298	50.8
受け継いでいない	1,124	44.0
無回答	133	5.2
全体	2,555	100.0

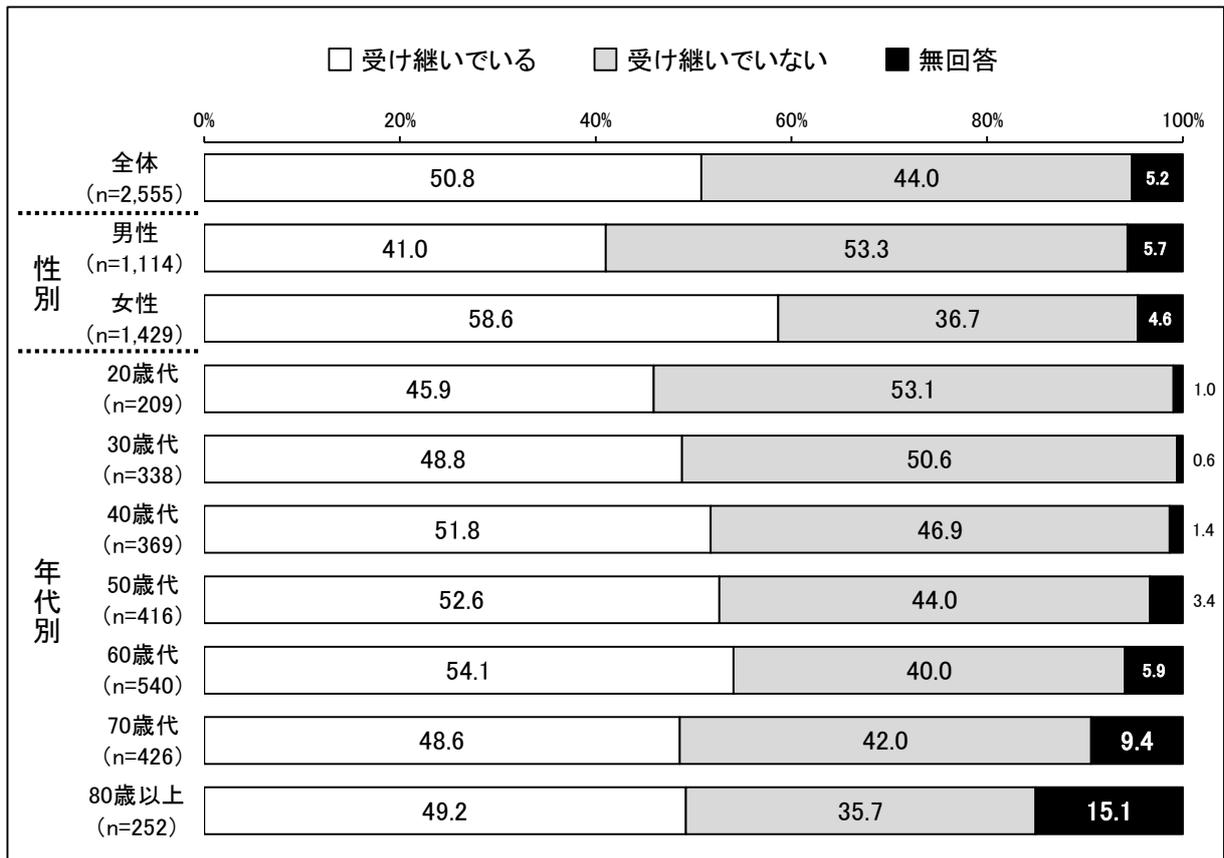
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

郷土料理や行事食を受け継いでいるか／
「受け継いでいる」20～30歳代(全国との比較)



※資料:食育に関する意識調査報告書
(平成28年2月 内閣府食育推進室)

郷土料理や行事食を受け継いでいるか(全体、性別、年代別)



(16) 郷土料理や行事食を次世代に伝えているか

※Q12で「1」と回答した方のみ伺います。

S Q12 あなたは、郷土料理や伝統料理等、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に対し、伝えていますか。
 (〇は1つ)

郷土料理や行事食を次世代に伝えているか尋ねたところ、「伝えている」の割合が66.3%で、一方、「伝えていない」は30.7%となっています。

性別でみると、男性は女性に比べて「伝えている」の割合が高くなっています。

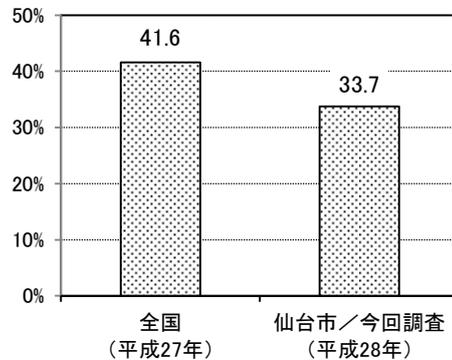
年代別で「伝えている」の割合をみると、40歳代～80歳以上では7割前後と高くなっていますが、20歳代では28.1%、30歳代では57.0%と、割合が低くなっています。

郷土料理や行事食を次世代に伝えているか(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
伝えている	861	66.3
伝えていない	399	30.7
無回答	38	2.9
全体	1,298	100.0

<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

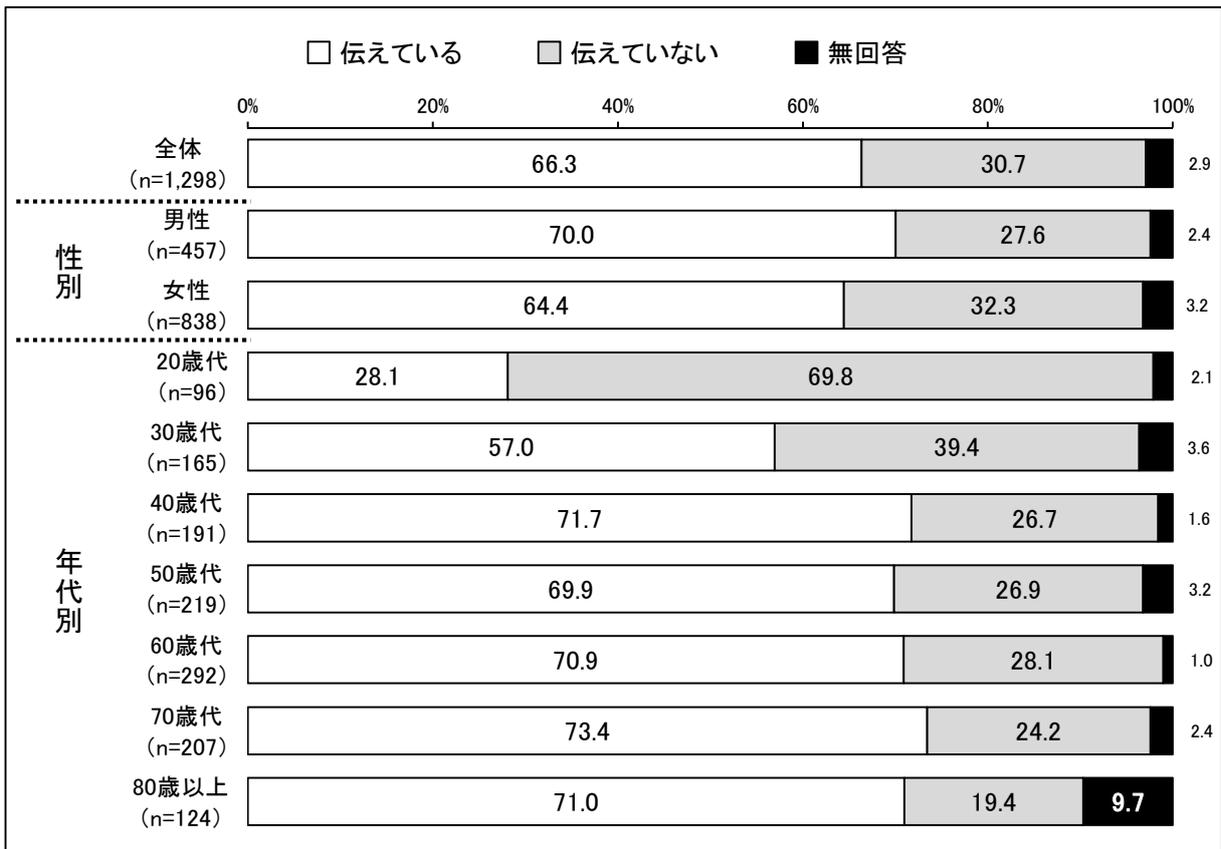
郷土料理や行事食を次世代に伝えているか／
 「伝えている」(全国との比較)



※資料：食育に関する意識調査報告書
 (平成28年2月 内閣府食育推進室)

※国と比較するため、母数を2,555人で算出。

郷土料理や行事食を次世代に伝えているか(全体、性別、年代別)



5 身体活動・運動について

(1) 1日の歩数

Q1 あなたは、通勤・通学や買い物等で、1日どのくらい歩いていますか。歩数計を使っている方は歩数で、そうでない方は距離数を歩幅とともにご記入ください。
 ※歩数計非使用者には距離数と歩幅を聞き、歩数を推計。

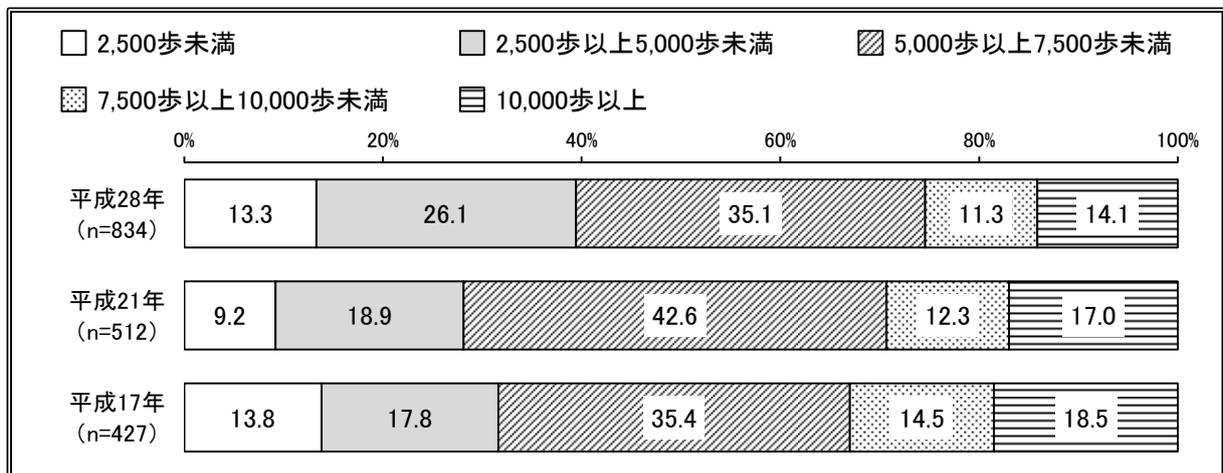
①歩数計使用

1日の歩数について、歩数計を使用した人のみ集計したところ、「5,000歩以上7,500歩未満」の割合が35.1%で最も高く、次いで「2,500歩以上5,000歩未満」(26.1%)が続き、以下「10,000歩以上」(14.1%)、「2,500歩未満」(13.3%)、「7,500歩以上10,000歩未満」(11.3%)の順となっています。

経年比較でみると、「7,500歩以上10,000歩未満」「10,000歩以上」の割合が減少傾向にあります。

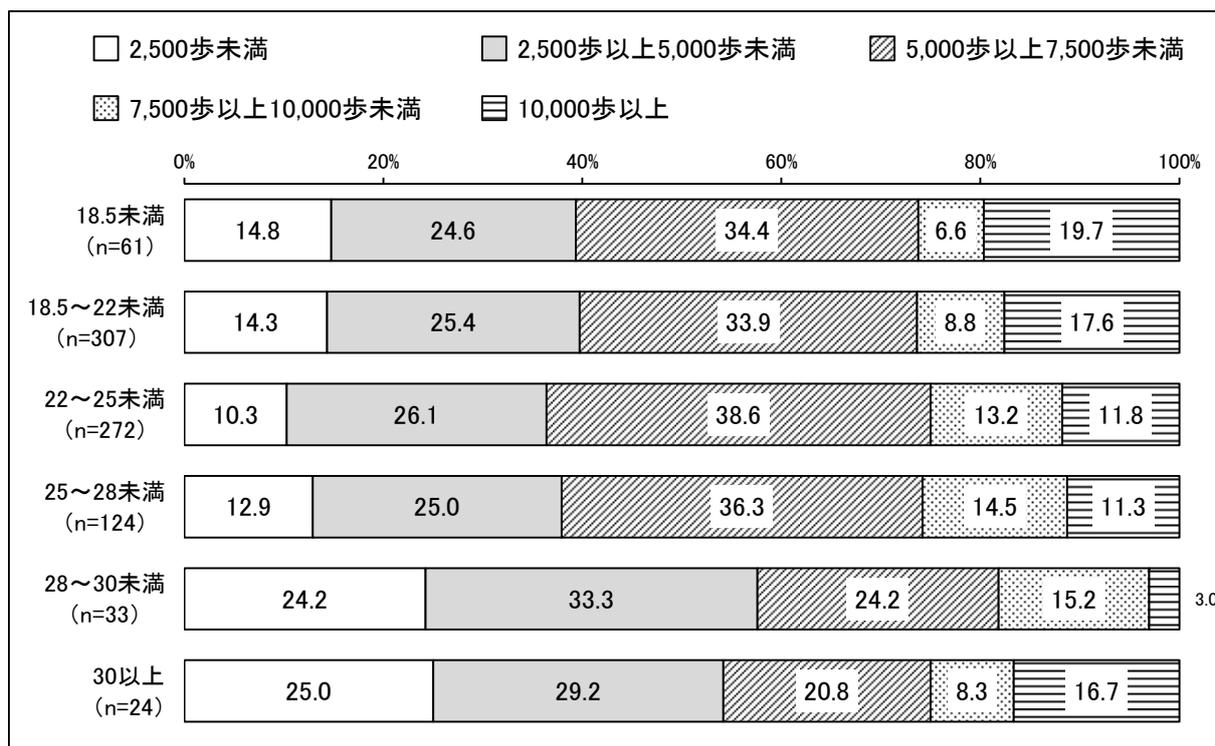
1日の歩数①歩数計使用／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
2,500歩未満	111	13.3	47	9.2	59	13.8
2,500歩以上5,000歩未満	218	26.1	97	18.9	76	17.8
5,000歩以上7,500歩未満	293	35.1	218	42.6	151	35.4
7,500歩以上10,000歩未満	94	11.3	63	12.3	62	14.5
10,000歩以上	118	14.1	87	17.0	79	18.5
全体	834	100.0	512	100.0	427	100.0



BMI 値別で見ると、BMI 値が 28 以上では 5,000 歩未満の割合が高くなっています。

1日の歩数①歩数計使用(BMI 値別)



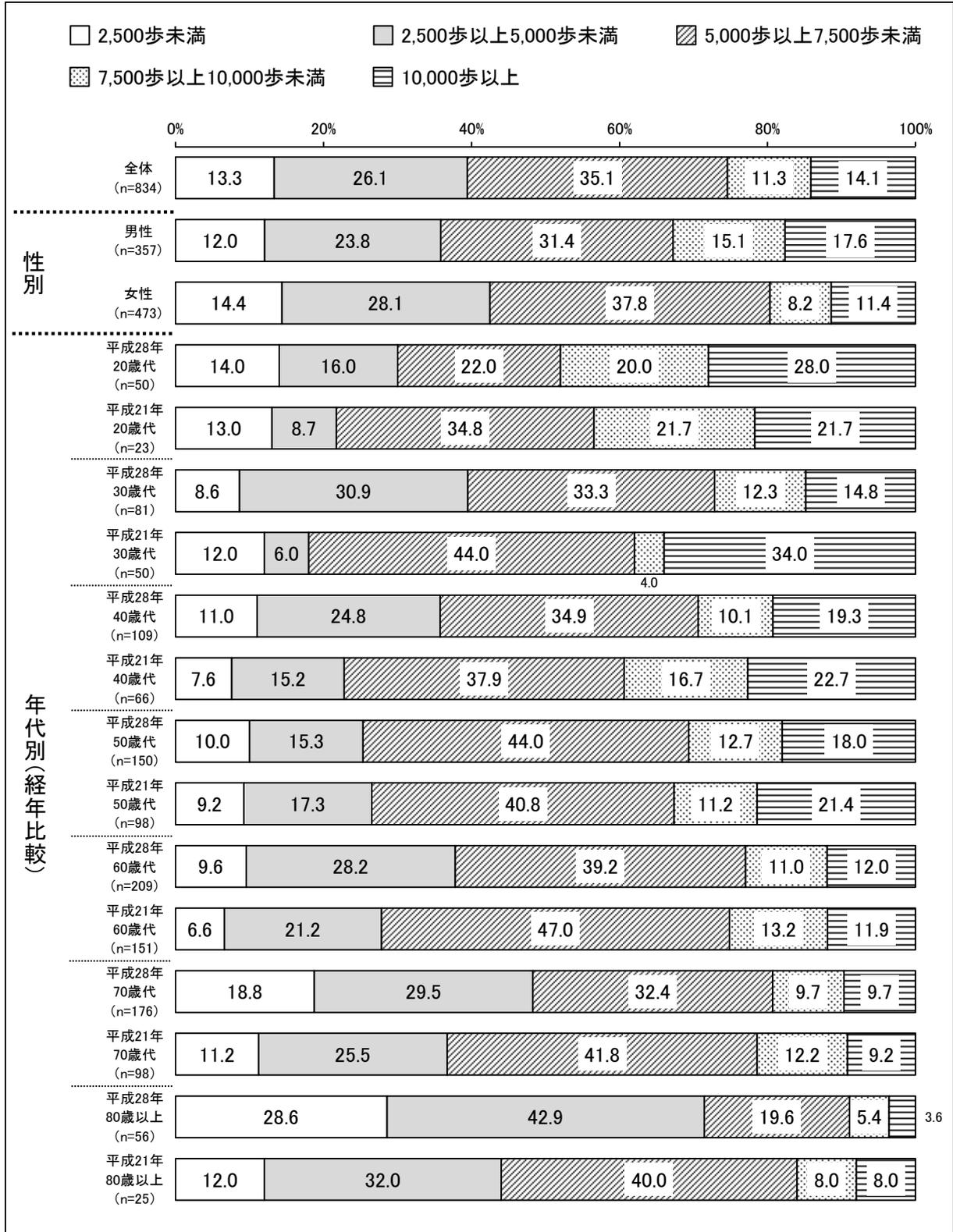
※BMIが 18.5 未満なら「やせ型」、18.5 以上 25 未満を「適性体重」、25 以上を「肥満」としています。

第2章 調査結果

性別でみると、女性は男性に比べて7,500歩未満の歩数の割合が高く、男性は7,500歩以上の歩数の割合が高くなっています。

年代別で平成21年調査と比較すると、30歳代、40歳代では7,500歩以上の歩数の割合が約10ポイント減少しています。

1日の歩数①歩数計使用(全体、性別、年代別)



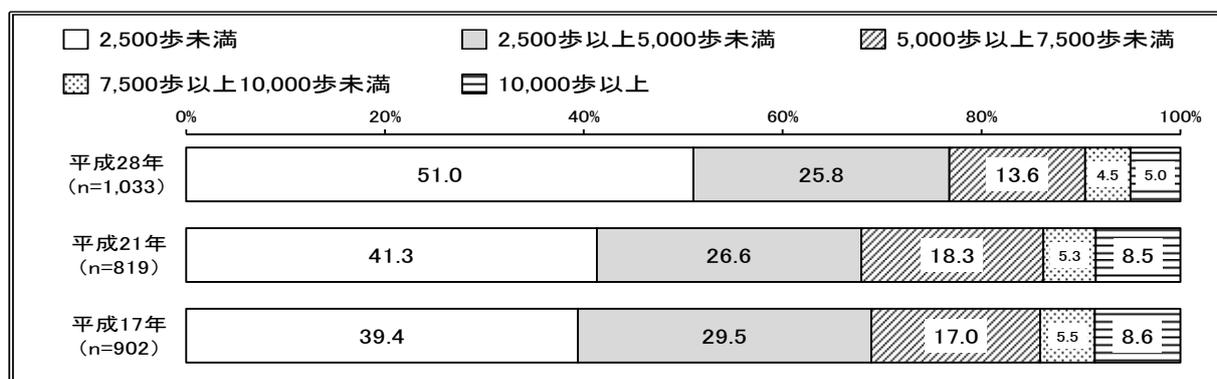
②歩数計非使用

1日の歩数について、歩数計を使用していない人のみ集計したところ、「2,500歩未満」の割合が51.0%で最も高く、次いで「2,500歩以上5,000歩未満」(25.8%)が続き、以下「5,000歩以上7,500歩未満」(13.6%)、「10,000歩以上」(5.0%)、「7,500歩以上10,000歩未満」(4.5%)の順となっています。

経年比較でみると、「2,500歩未満」の割合が増加傾向にあります。

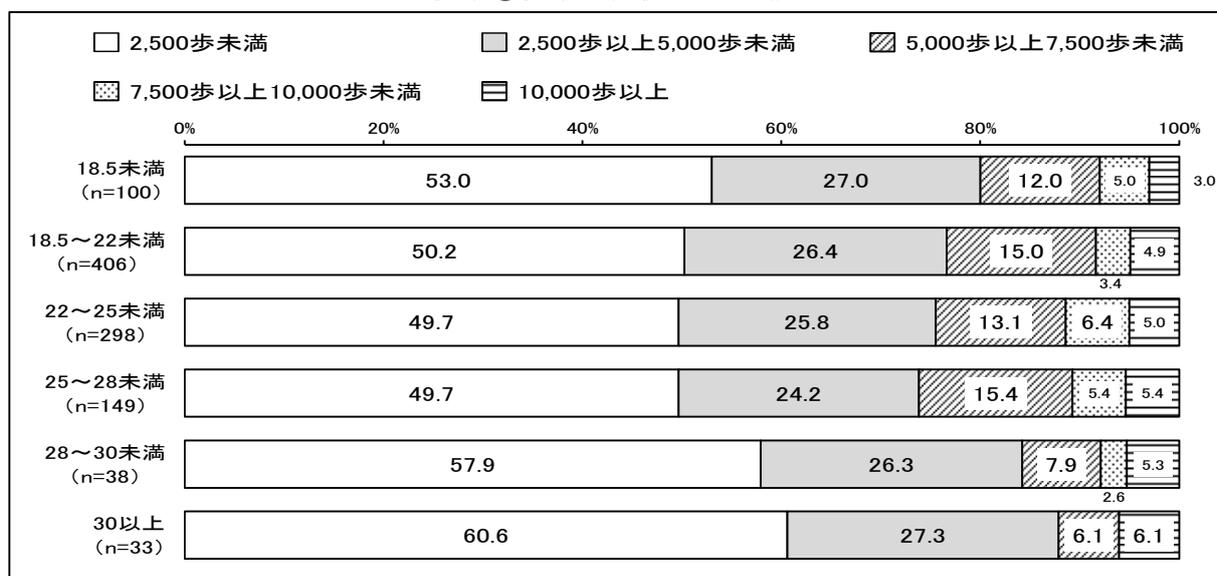
1日の歩数②歩数計非使用／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
2,500歩未満	527	51.0	338	41.3	355	39.4
2,500歩以上5,000歩未満	266	25.8	218	26.6	266	29.5
5,000歩以上7,500歩未満	141	13.6	150	18.3	153	17.0
7,500歩以上10,000歩未満	47	4.5	43	5.3	50	5.5
10,000歩以上	52	5.0	70	8.5	78	8.6
全体	1,033	100.0	819	100.0	902	100.0



BMI値別でみると、BMI値が28以上では「2,500歩未満」の割合が高くなっており、BMI値28～30未満では57.9%、30以上で60.6%という結果となっています。

1日の歩数②歩数計非使用(BMI値別)



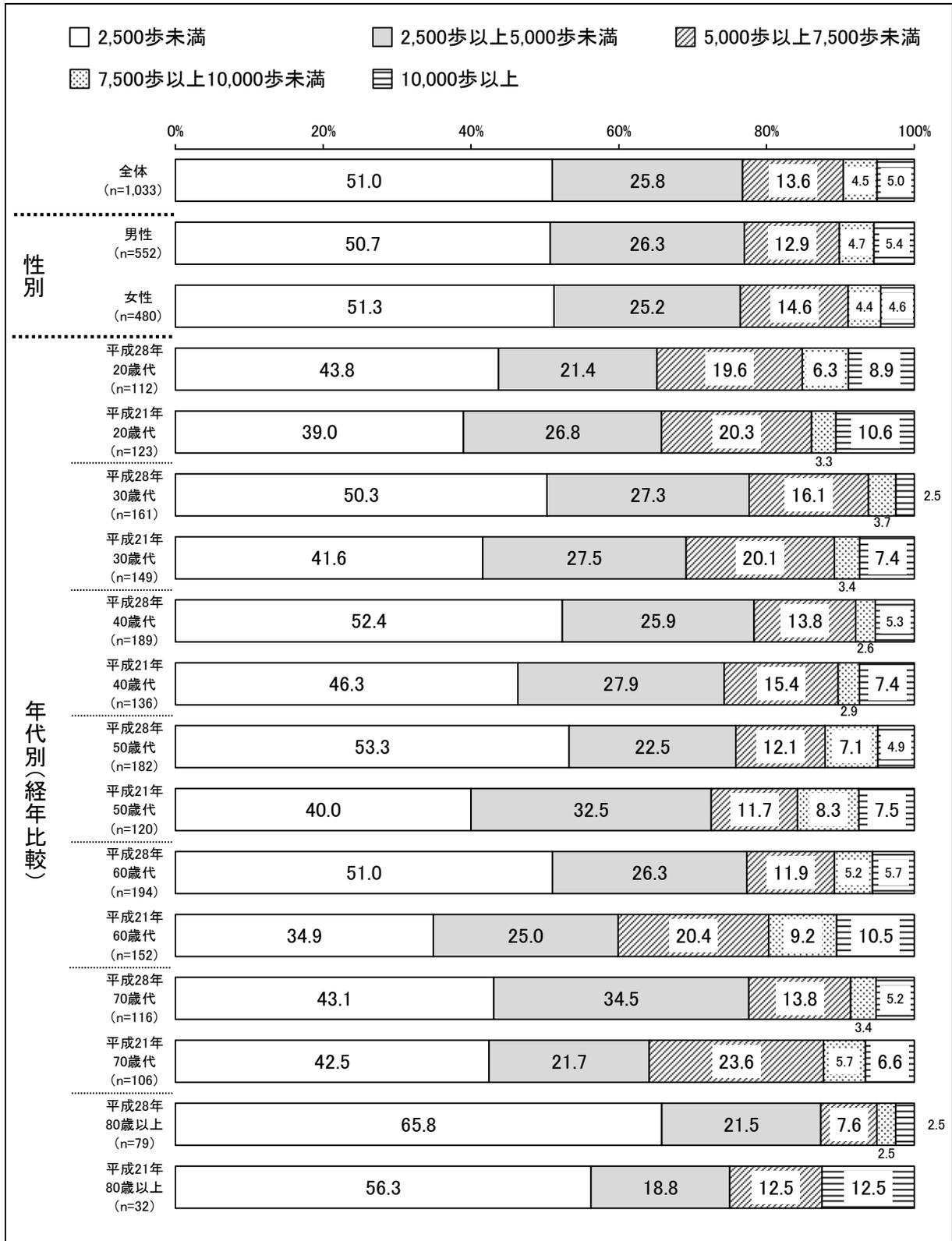
※BMIが18.5未満なら「やせ型」、18.5以上25未満を「適性体重」、25以上を「肥満」としています。

第2章 調査結果

性別でみると、あまり差はみられません。

年代別でみると、「2,500歩未満」の割合は80歳以上を除くと50歳代（53.3%）が最も高く、次いで40歳代（52.4%）でした。平成21年調査と比較すると、「2,500歩未満」の歩数の割合が60歳代、50歳代で大きく増加しています。

1日の歩数②歩数計非使用(全体、性別、年代別)

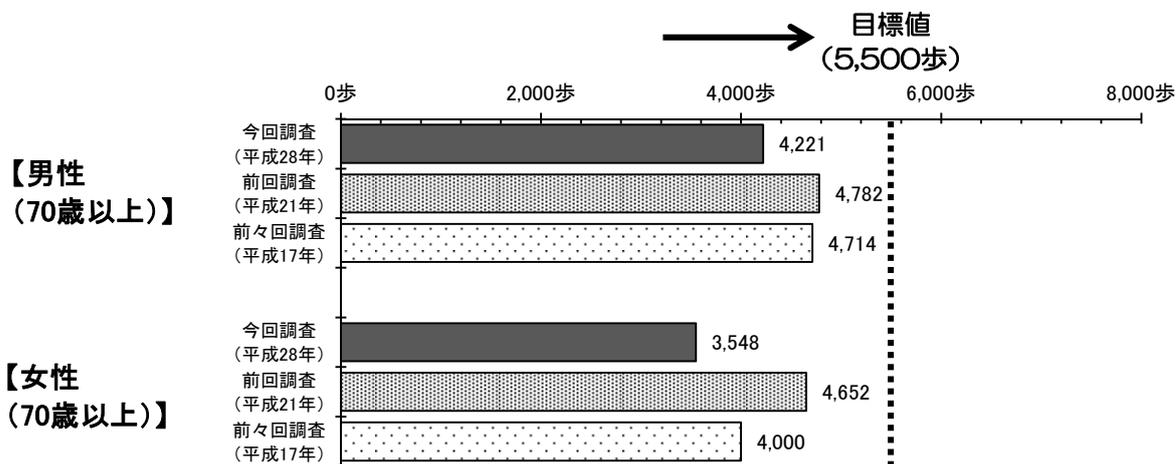
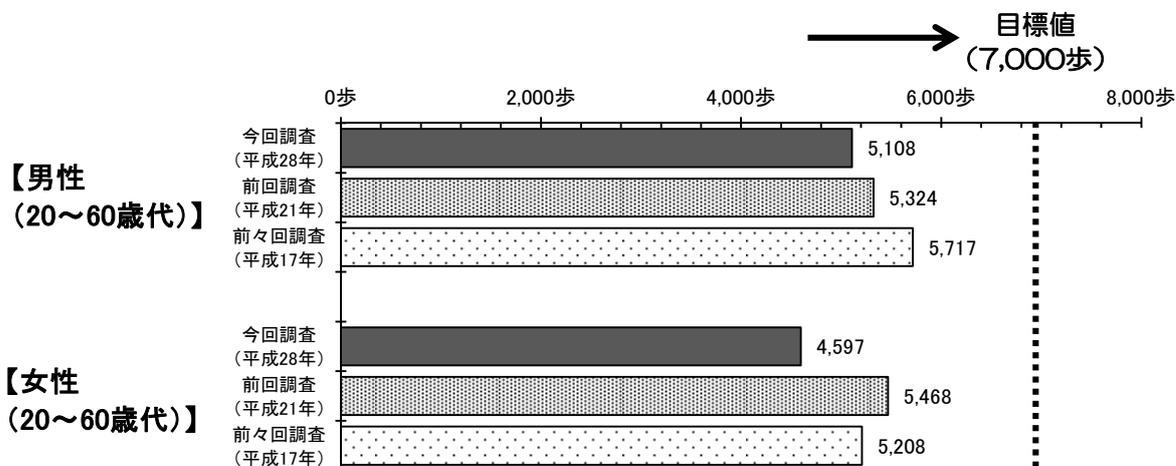


<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 17 【日常生活における歩数の増加】

20～60歳代の男女別、70歳以上の男女別

※歩数計使用者、非使用者の平均値を足したものを2分して算出。



回答	今回調査 (平成28年)	前回調査 (平成21年)	前々回調査 (平成17年)	目標値
	歩数	歩数	歩数	
男性 (20～60歳代)	5,108	5,324	5,717	7,000歩
女性 (20～60歳代)	4,597	5,468	5,208	7,000歩
男性 (70歳以上)	4,221	4,782	4,714	5,500歩
女性 (70歳以上)	3,548	4,652	4,000	5,500歩

第2章 調査結果

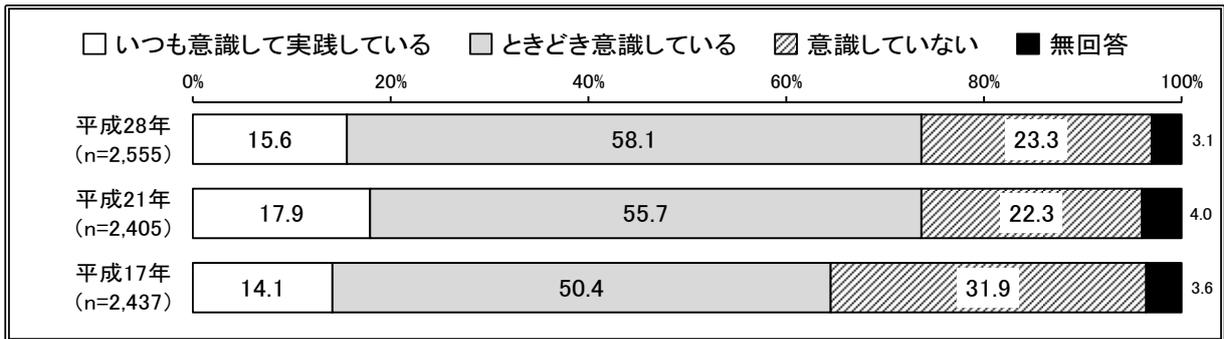
(2) 積極的な歩行・階段使用を心がけているか

Q2 あなたは、できるだけ車に乗らずに歩く、エレベーターは使わずに階段を使うといったようなことを心がけていますか。(〇は1つ)

積極的な歩行・階段使用を心がけているか尋ねたところ、「ときどき意識している」の割合が58.1%で最も高く、これに「いつも意識して実践している」(15.6%)を合わせた“意識している”の割合が73.7%であり、前回調査と比較しても変化はみられません。一方、「意識していない」は23.3%でした。

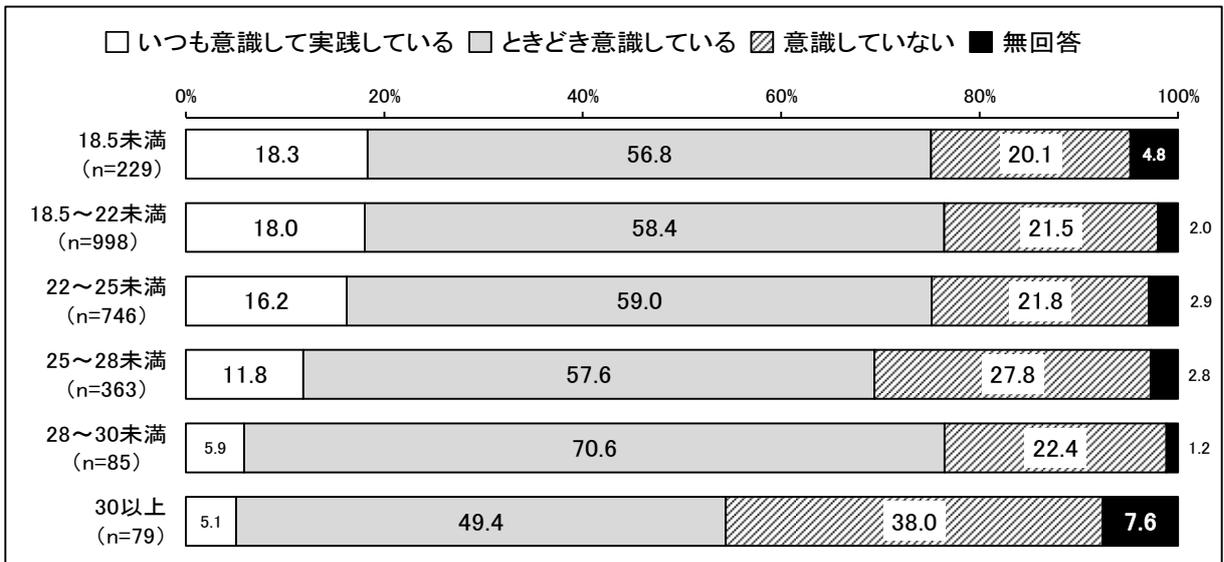
積極的な歩行・階段使用を心がけているか／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
いつも意識して実践している	398	15.6	431	17.9	344	14.1
ときどき意識している	1,484	58.1	1,340	55.7	1,229	50.4
意識していない	595	23.3	537	22.3	777	31.9
無回答	78	3.1	97	4.0	87	3.6
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



BMI値別に“意識している”の割合をみると、「30以上」では他のBMI値に比べて低くなっています。

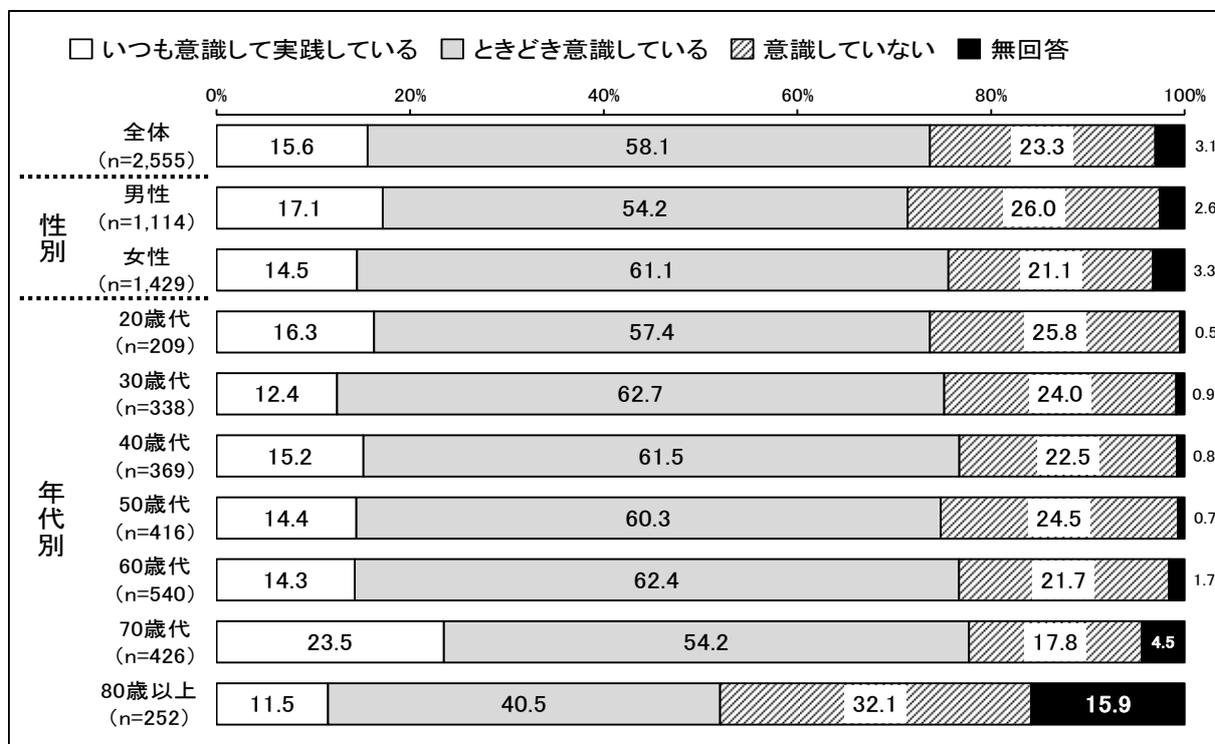
積極的な歩行・階段使用を心がけているか(BMI値別)



※BMIが18.5未満なら「やせ型」、18.5以上25未満を「適性体重」、25以上を「肥満」としています。

性別で見ると、女性は男性に比べて“意識している”の割合が高くなっています。
 年代別で“意識している”の割合をみると、80歳以上では他の年代に比べて低くなっています。

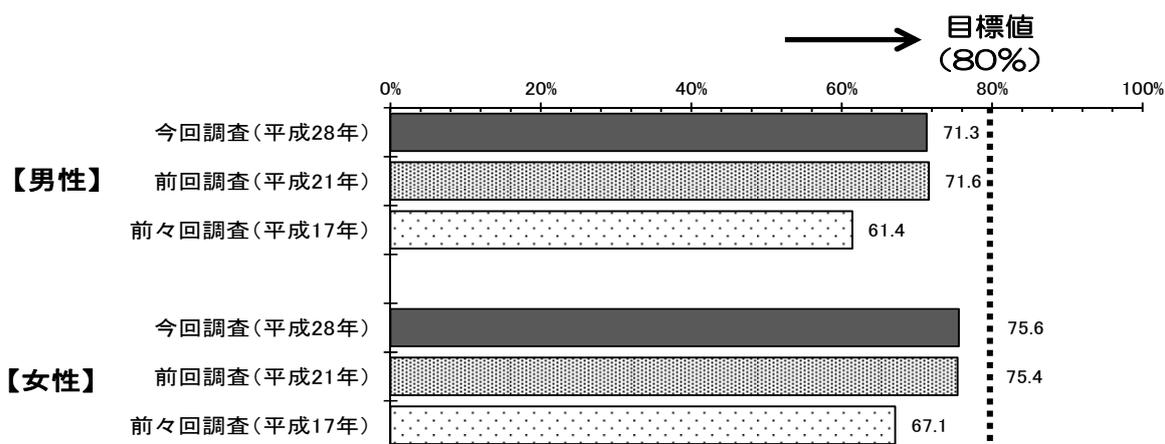
積極的な歩行・階段使用を心がけているか(全体、性別、年代別)



<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 19 【意識的に運動を心がけている人の増加】

車でなく歩く、エレベーターは使わずに階段を使うといったようなことを
 「いつも意識して実践している」「ときどき意識している」人の割合



回答	今回調査(平成28年)		前回調査(平成21年)		前々回調査(平成17年)		目標値(平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
男性	795	71.3	759	71.6	631	61.4	80.0%
女性	1,080	75.6	1,008	75.4	935	67.1	80.0%

第2章 調査結果

(3) 1日30分以上の運動をしているか

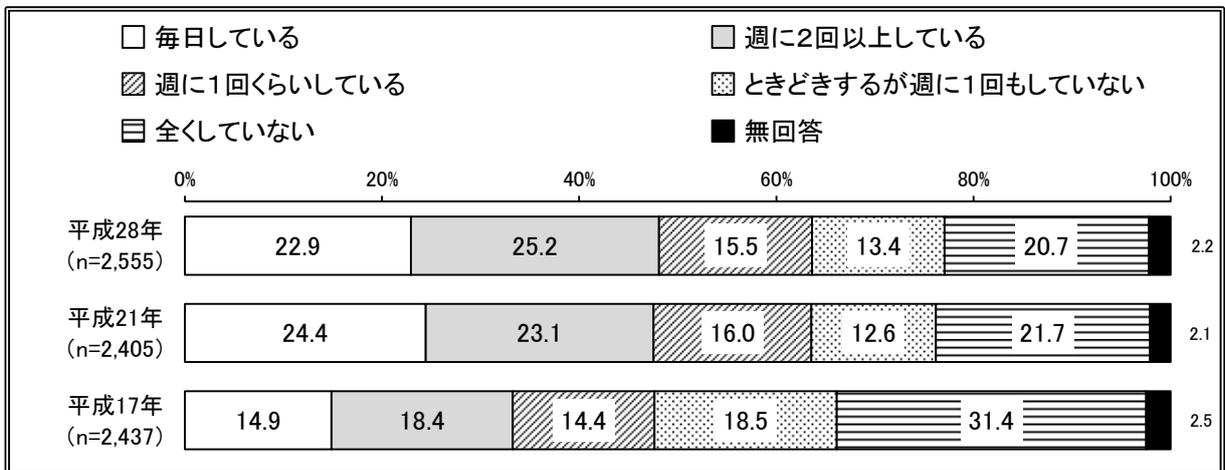
Q3 あなたは、1日30分以上の運動をしていますか。(〇は1つ)

1日30分以上の運動をしているか尋ねたところ、「週に2回以上している」の割合が25.2%で最も高く、次いで「毎日している」(22.9%)が続き、これらを合わせた“週に2回以上している”の割合が48.1%となっています。以下「全くしていない」(20.7%)、「週に1回くらいしている」(15.5%)、「ときどきするが週に1回もしていない」(13.4%)の順となっています。

前回調査と比較しても、変化がみられません。

1日30分以上の運動をしているか／経年比較(全体)

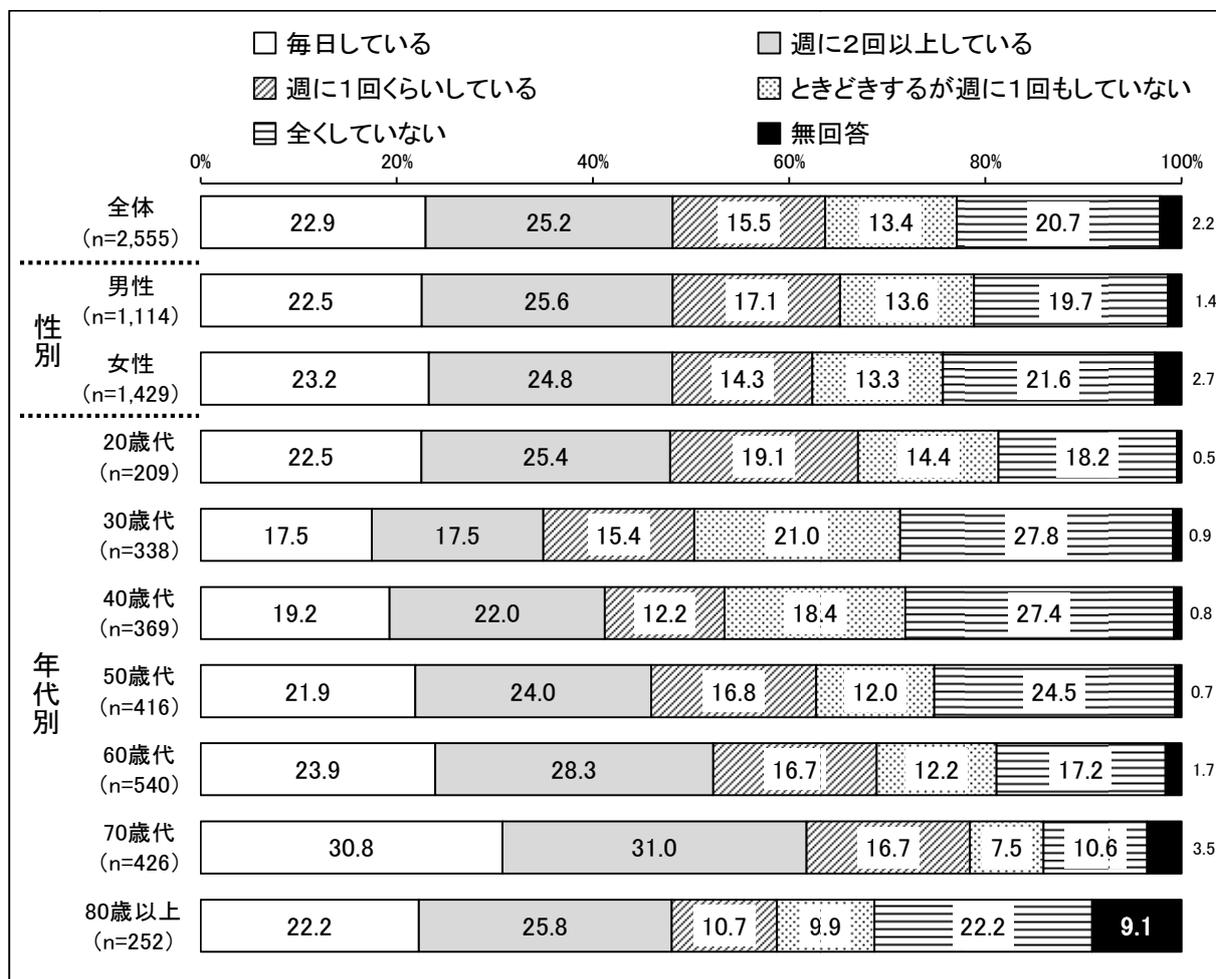
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
毎日している	586	22.9	588	24.4	362	14.9
週に2回以上している	643	25.2	555	23.1	449	18.4
週に1回くらいしている	397	15.5	386	16.0	350	14.4
ときどきするが週に1回もしていない	343	13.4	302	12.6	450	18.5
全くしていない	529	20.7	523	21.7	764	31.4
無回答	57	2.2	51	2.1	62	2.5
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



性別でみると、あまり差はみられません。

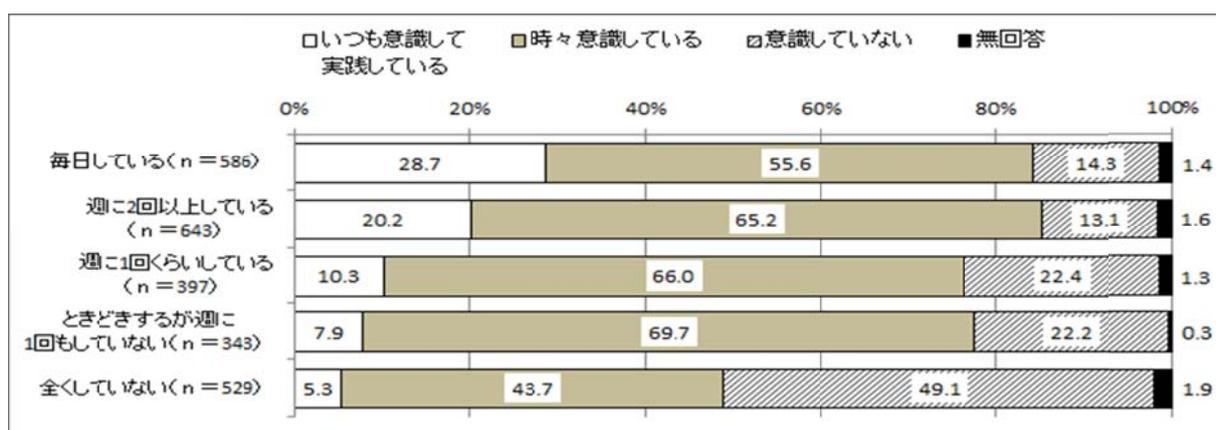
年代別で“週に2回以上している”人の割合を見ると、30代が他の年代と比較しても低く、80歳以上を除くと年代が上がるにつれて増加する傾向にあります。

1日30分以上の運動をしているか(全体、性別、年代別)



積極的な歩行・階段使用に関する意識別に運動の頻度をみると、1日30分以上の運動をする頻度が高くなるほど、積極的な歩行・階段使用を「いつも意識している」と回答する割合も高くなります。1日30分以上の運動を「全くしていない」人の49.1%は「意識していない」と回答していました。

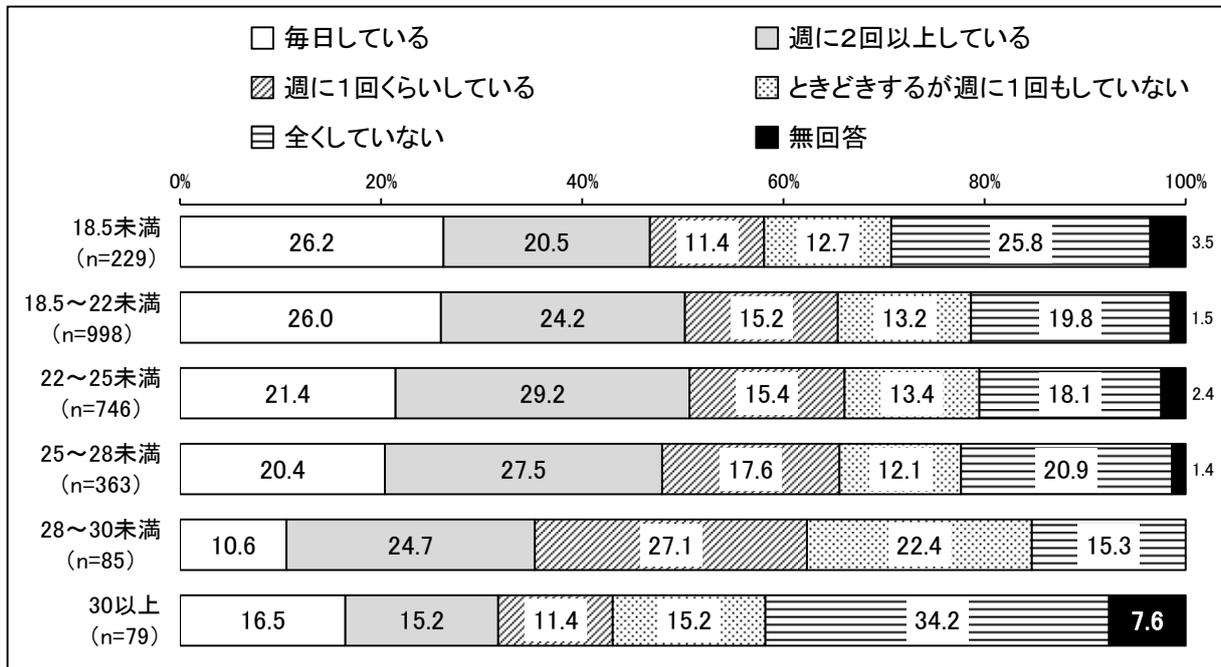
1日30分以上の運動をしているか(積極的な歩行・階段使用に関する意識別)



第2章 調査結果

BMI 値別で“週に2回以上している”の割合をみると、BMI 値が28以上の層では低くなっています。

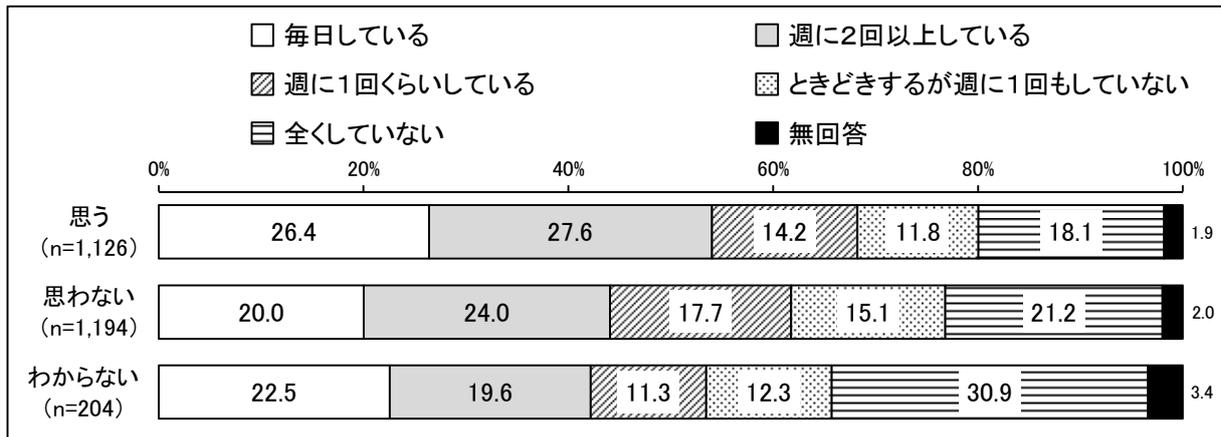
1日30分以上の運動をしているか(BMI 値別)



※BMIが18.5未満なら「やせ型」、18.5以上25未満を「適性体重」、25以上を「肥満」としています。

適正体重に関する意識別で“週に2回以上している”の割合をみると、自分が適正体重だと思う人のほうが高くなっています。

1日30分以上の運動をしているか(適正体重に関する意識別)



“週に2回以上している”及び「全くしていない」の経年比較を年代別、性別、性別ごとの年代別でみると、40歳代、50歳代男性は“週に2回以上している”と回答する割合が、前回調査よりも増加しています。特に40歳代は18.8ポイント増加しています。一方30歳代～50歳代の女性は“週に2回以上している”と回答する割合が前回調査より減少しています。「全くしていない」は、30歳代～60歳代女性が前回調査より増加しています。

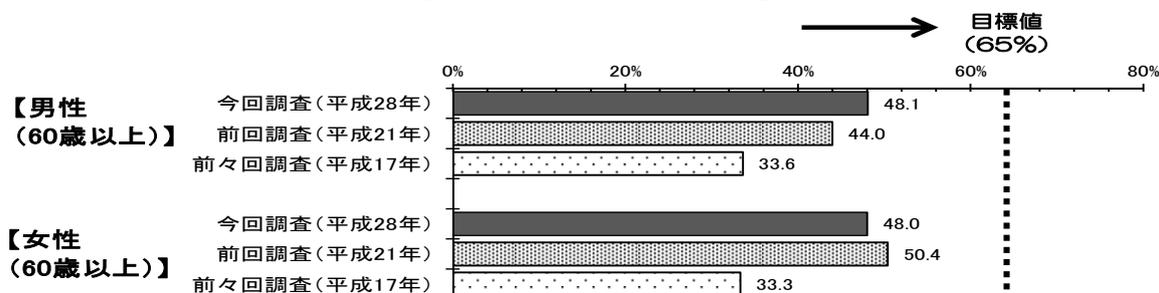
1日30分以上の運動をしているか／“週に2回以上している”「全くしていない」経年比較
(全体、年代別、性別×年代別)

		“週に2回以上している”						「全くしていない」					
		今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
		件数	%	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%
全体		1,229	48.1	1,143	47.5	811	33.3	529	20.7	523	21.7	764	31.4
年代別	20歳代	100	47.8	102	41.0	74	26.4	38	18.2	51	20.5	101	36.1
	30歳代	118	34.9	154	39.7	59	14.2	94	27.8	110	28.4	196	47.1
	40歳代	152	41.2	133	37.4	82	23.4	101	27.4	91	25.6	137	39.1
	50歳代	191	45.9	171	45.0	153	32.1	102	24.5	93	24.5	137	28.7
	60歳代	282	52.2	288	58.2	214	49.1	93	17.2	78	15.8	87	20.0
	70歳代	263	61.7	221	60.1	180	54.4	45	10.6	55	14.9	51	15.4
	80歳以上	121	48.0	71	43.0	47	33.3	56	22.2	44	26.7	54	38.3
男性		536	48.1	466	44.0	345	33.6	220	19.7	245	23.1	305	29.7
年代別	20歳代	36	49.3	38	38.8	36	31.9	14	19.2	16	16.3	32	28.3
	30歳代	42	34.7	59	36.0	25	15.8	28	23.1	47	28.7	73	46.2
	40歳代	65	44.8	39	26.0	29	20.0	33	22.8	45	30.0	48	33.1
	50歳代	68	39.5	52	31.0	59	25.8	51	29.7	55	32.7	78	34.1
	60歳代	117	45.3	141	56.9	93	46.5	51	19.8	49	19.8	43	21.5
	70歳代	135	64.9	102	59.6	79	57.2	18	8.7	25	14.6	21	15.2
	80歳以上	73	53.3	34	56.7	24	53.3	25	18.2	8	13.3	10	22.2
女性		687	48.1	673	50.4	464	33.3	309	21.6	276	20.7	453	32.5
年代別	20歳代	64	47.1	64	42.4	38	22.8	24	17.6	35	23.2	69	41.3
	30歳代	76	35.0	95	42.4	34	13.2	66	30.4	63	28.1	123	47.7
	40歳代	87	39.0	94	45.6	53	26.0	68	30.5	46	22.3	89	43.6
	50歳代	122	50.2	119	56.1	94	38.1	51	21.0	38	17.9	58	23.5
	60歳代	165	58.9	147	59.5	121	51.3	42	15.0	29	11.7	44	18.6
	70歳代	128	59.3	118	60.5	101	53.7	27	12.5	29	14.9	27	14.4
	80歳以上	45	40.5	36	35.6	23	25.6	31	27.9	36	35.6	42	46.7

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 18 【運動習慣者の増加】

「毎日している」「週に2回以上している」人の割合



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
男性	536	48.1	466	44.0	345	33.6	65.0%
女性	687	48.0	673	50.4	464	33.3	65.0%

第2章 調査結果

(4) ロコモティブシンドロームの認知度

Q4 あなたはロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（○は1つ）

ロコモティブシンドロームの認知度について尋ねたところ、「言葉も意味も知っている」（15.9%）と「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」（20.6%）を合わせた“知っている”の割合が36.5%となっています。また「知らない」と回答した人の割合は、全体の61.1%で最も高くなっています。

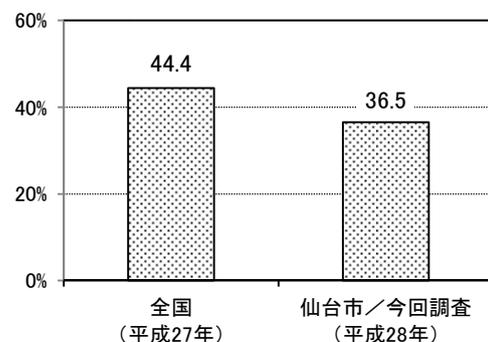
性別でみると、女性は男性に比べて“知っている”の割合が高くなっています。

年代別で“知っている”の割合をみると、30歳代～70歳代では年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。

ロコモティブシンドロームの認知度(全体)

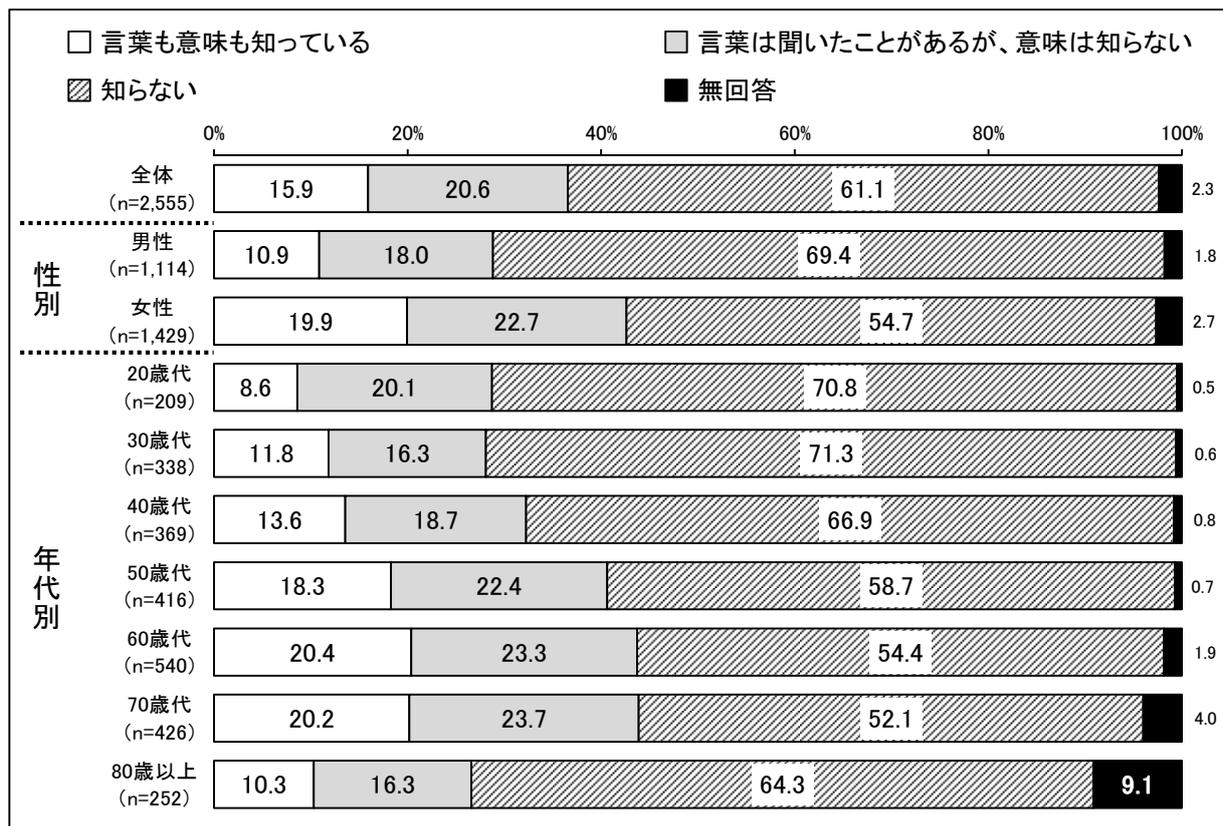
回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
言葉も意味も知っている	407	15.9
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	527	20.6
知らない	1,561	61.1
無回答	60	2.3
全体	2,555	100.0

<『健康日本 21(第二次)』指標比較>
ロコモティブシンドロームの認知度/
“知っている”(全国との比較)



※資料:平成27年日本整形外科学会によるインターネット調査

ロコモティブシンドロームの認知度(全体、性別、年代別)



(5) 腰痛、手足の関節痛・冷え・しびれ等の症状の有無

Q5 ここ数日、以下のような症状がある場合は当てはまるものすべてを選んでください。(〇はいくつでも)

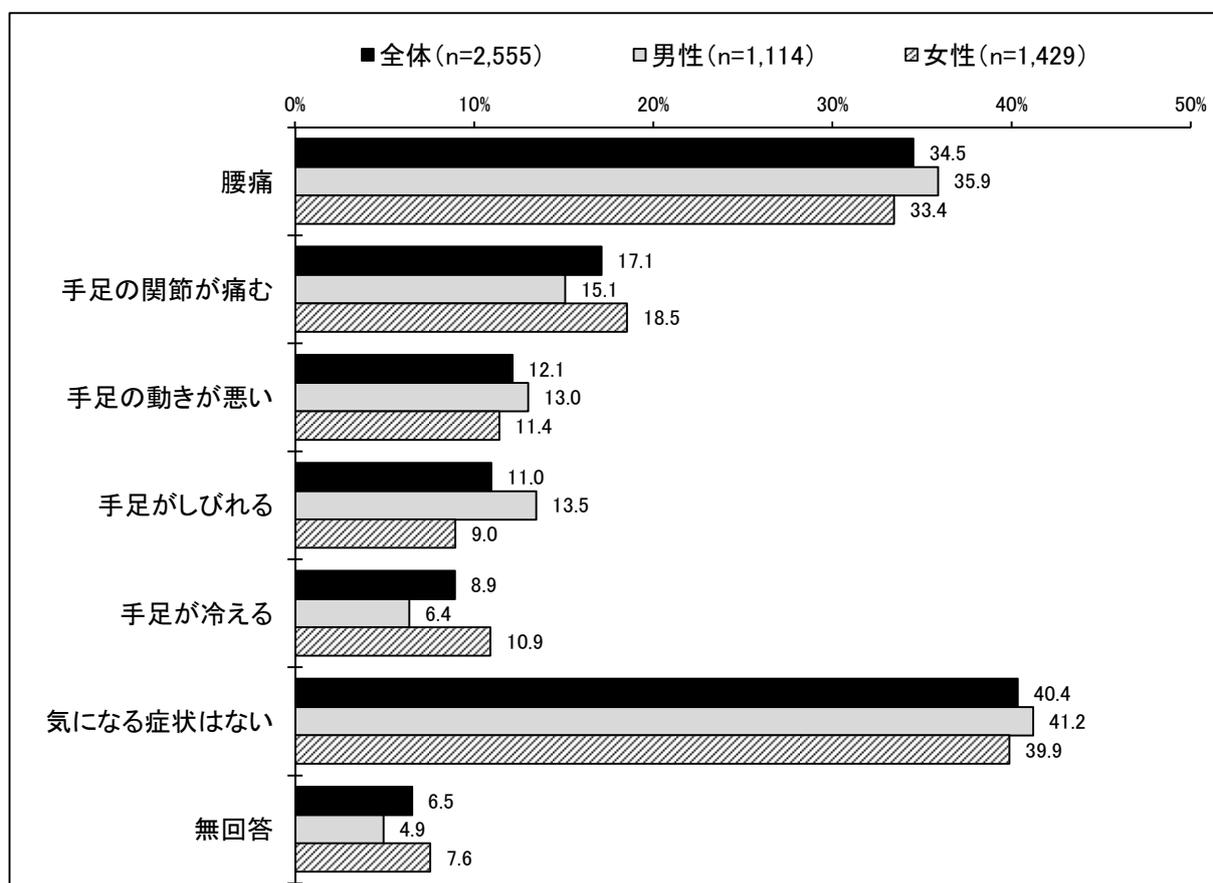
腰痛、手足の関節痛・冷え・しびれ等の症状の有無を尋ねたところ、「腰痛」が34.5%で最も高く、次いで「手足の関節が痛む」(17.1%)が続き、以下「手足の動きが悪い」(12.1%)、「手足がしびれる」(11.0%)、「手足が冷える」(8.9%)の順となっています。なお、「気になる症状はない」は40.4%でした。

性別でみると、女性は男性に比べて「手足の関節が痛む」「手足が冷える」の割合が高くなっています。

腰痛、手足の関節痛・冷え・しびれ等の症状の有無(全体/複数回答)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
腰痛	882	34.5
手足の関節が痛む	437	17.1
手足の動きが悪い	310	12.1
手足がしびれる	280	11.0
手足が冷える	228	8.9
気になる症状はない	1,031	40.4
無回答	167	6.5
全体	2,555	100.0

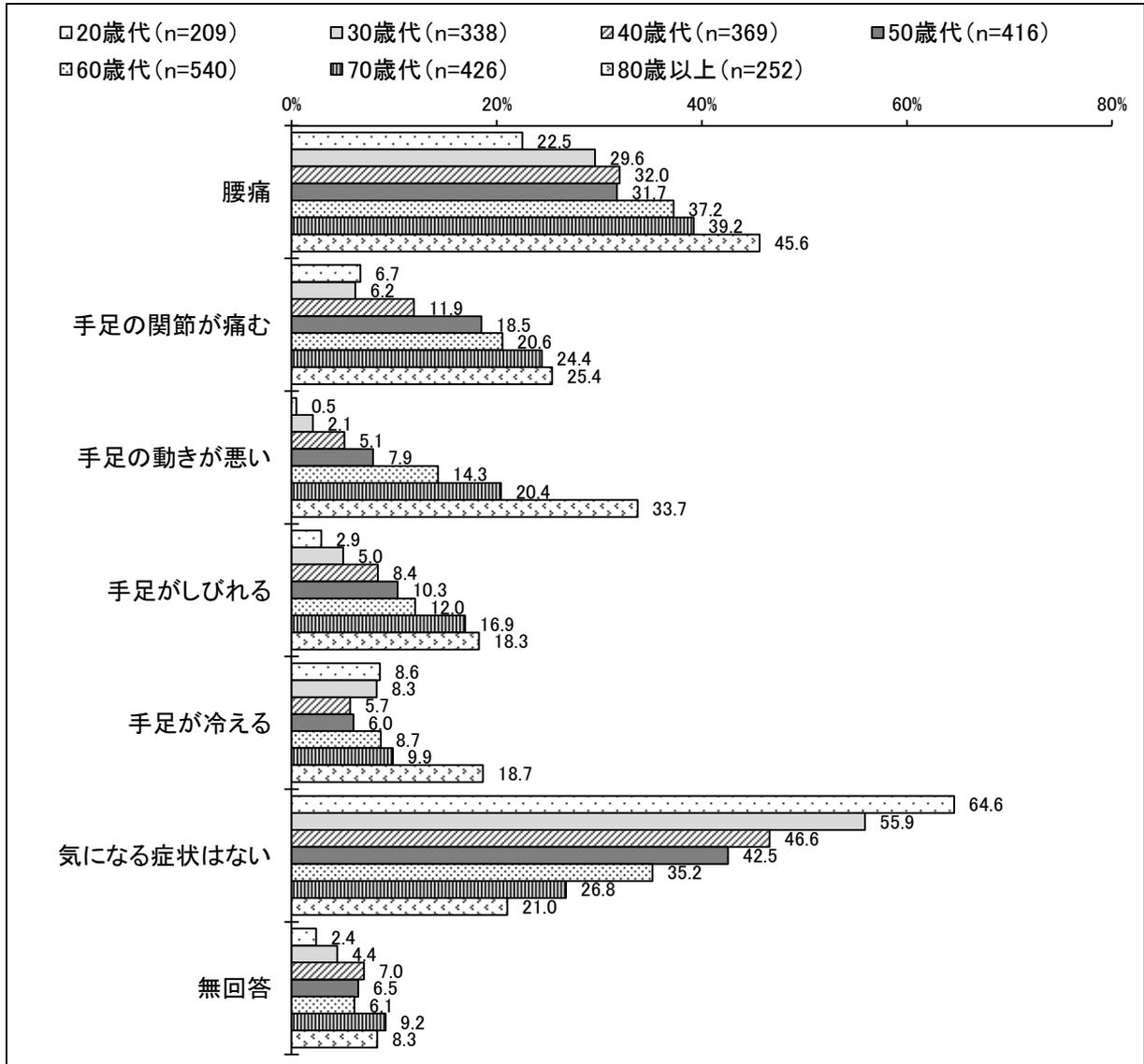
腰痛、手足の関節痛・冷え・しびれ等の症状の有無(全体、性別/複数回答)



第2章 調査結果

年代別でみると、「腰痛」「手足の関節が痛む」「手足の動きが悪い」「手足がしびれる」の割合は年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。一方、「気になる症状はない」の割合は減少傾向となっています。

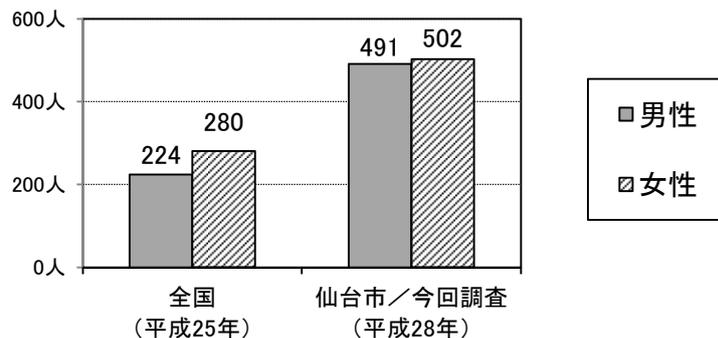
腰痛、手足の関節痛・冷え・しびれ等の症状の有無(年代別／複数回答)



<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

足腰に痛みのある高齢者の割合の減少(1,000人当たり)／

“足腰に痛みがある(「腰痛」「手足の関節が痛む」の合計)”70歳代以上(全国との比較／参考値)



※資料：平成25年国民生活基礎調査

※仙台市の質問は、国の現況値のベースとなる「国民生活基礎調査」の質問内容と異なるため、参考値として掲載

(6) 買い物や散歩等の積極的な外出

※60歳以上の方のみに伺います。

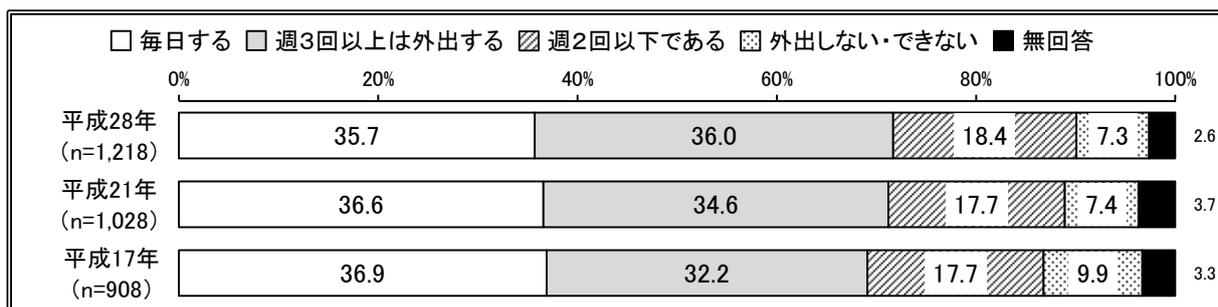
Q6 あなたは、買い物や散歩等、自分から積極的に外出するほうですか。(〇は1つ)

60歳以上の方に買い物や散歩等の積極的な外出について尋ねたところ、「週3回以上は外出する」の割合が36.0%で最も高く、次いで「毎日する」(35.7%)が続き、これらを合わせた“積極的な外出”の割合が71.7%で、以下「週2回以下である」(18.4%)、「外出しない・できない」(7.3%)の順となっています。

経年比較でみると、あまり変化はみられません。

買い物や散歩等の積極的な外出／経年比較(全体)

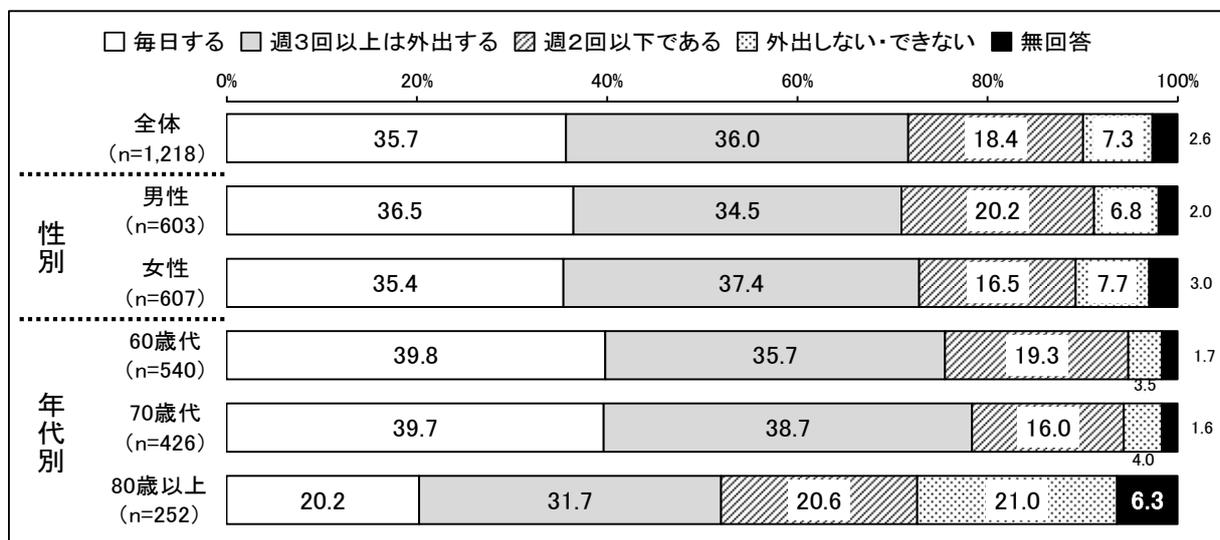
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
毎日する	435	35.7	376	36.6	335	36.9
週3回以上は外出する	438	36.0	356	34.6	292	32.2
週2回以下である	224	18.4	182	17.7	161	17.7
外出しない・できない	89	7.3	76	7.4	90	9.9
無回答	32	2.6	38	3.7	30	3.3
全体	1,218	100.0	1,028	100.0	908	100.0



性別で“積極的な外出”の割合をみると、あまり差はみられません。

年代別で“積極的な外出”の割合をみると、80歳以上では他の年代に比べて最も低くなっています。

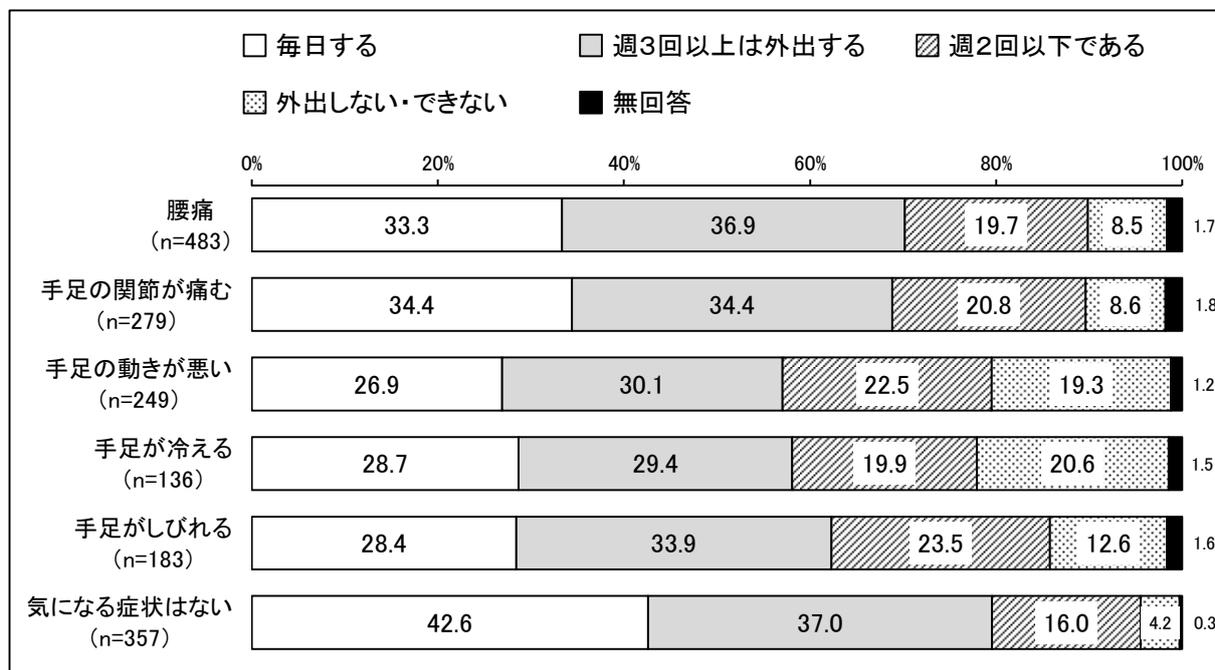
買い物や散歩等の積極的な外出(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

症状別に“積極的な外出”の割合をみると、「気になる症状はない」と回答した人の79.6%は“積極的な外出”をしていました。「手足の動きが悪い」「手足が冷える」と回答した人は、“積極的な外出”をする割合が低い結果となっています。

買い物や散歩等の積極的な外出(腰痛・手足の関節痛別)



6 休養・こころの健康について

(1) 最近1か月間の不満や悩み、ストレス

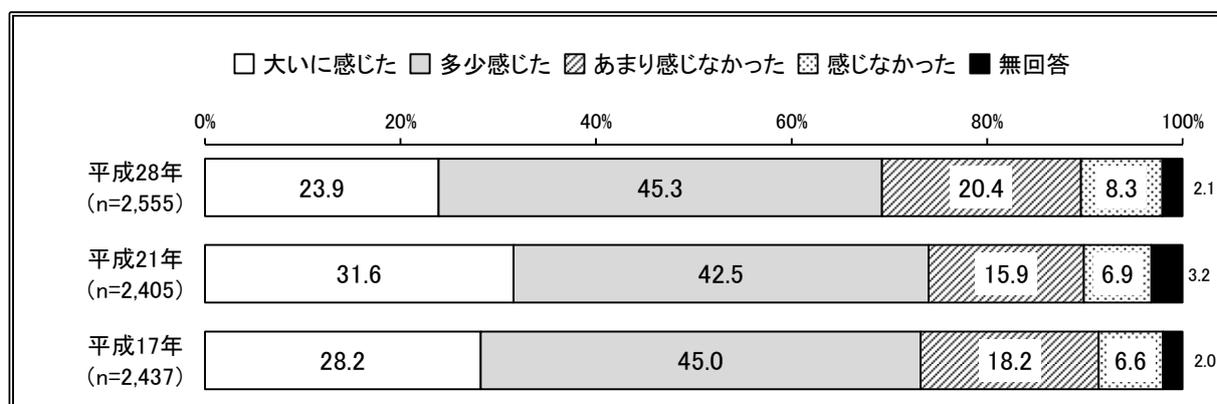
Q1 あなたは、最近1か月間に不満や悩み、ストレス等を感じたことがありますか。(〇は1つ)

最近1か月間の不満や悩み、ストレスについて尋ねたところ、「多少感じた」が45.3%で最も高く、次いで「大いに感じた」(23.9%)が続き、これらを合わせた“不満や悩み、ストレスを感じた”の割合が69.2%となっています。一方、“不満や悩み、ストレスを感じなかった”(「あまり感じなかった」20.4%及び「感じなかった」8.3%の合計)の割合は28.7%でした。

経年比較で“不満や悩み、ストレスを感じた”の割合をみると、今回調査で減少しています。

最近1か月間の不満や悩み、ストレス／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
大いに感じた	611	23.9	759	31.6	688	28.2
多少感じた	1,158	45.3	1,022	42.5	1,096	45.0
あまり感じなかった	520	20.4	383	15.9	444	18.2
感じなかった	213	8.3	165	6.9	160	6.6
無回答	53	2.1	76	3.2	49	2.0
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0

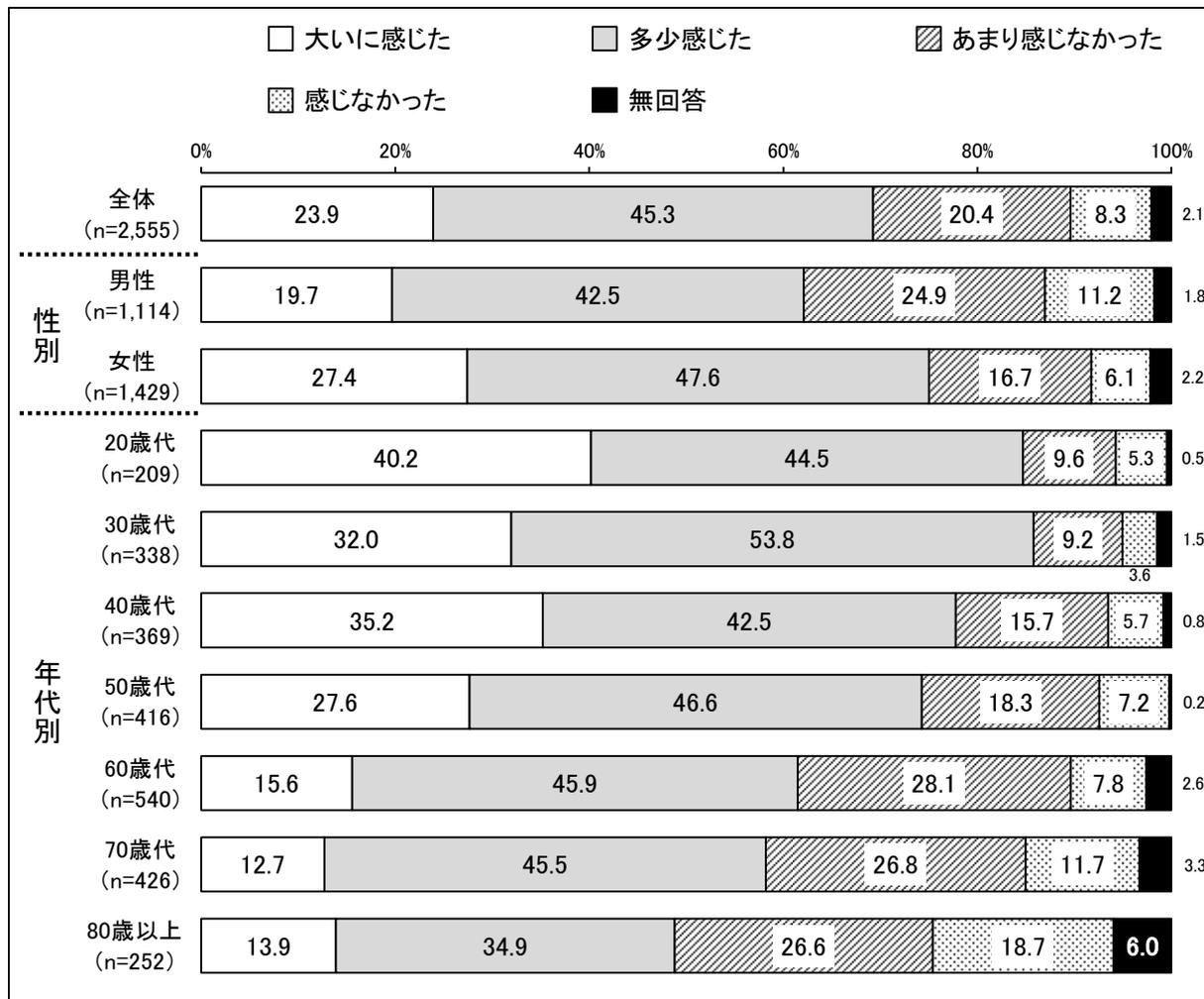


第2章 調査結果

性別でみると、女性は男性に比べて“不満や悩み、ストレスを感じた”の割合が高くなっています。

年代別で“不満や悩み、ストレスを感じた”の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

最近1か月間の不満や悩み、ストレス(全体、性別、年代別)



“不満や悩み、ストレスを感じた”の経年比較を年代別、性別、性別ごとの年代別でみると、以下の表のとおりとなります。

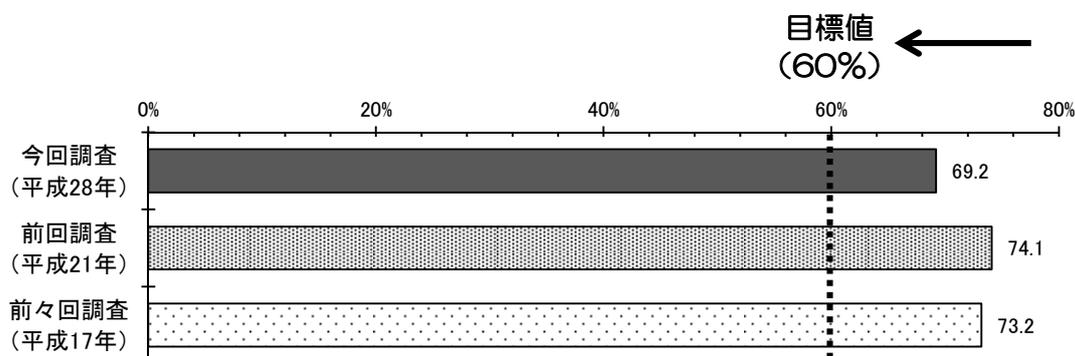
最近1か月間の不満や悩み、ストレス／“不満や悩み、ストレスを感じた”経年比較
(全体、年代別、性別×年代別)

		今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
		件数	%	件数	%	件数	%
全体		1,769	69.2	1,781	74.1	1,784	73.2
年代別	20歳代	177	84.7	219	88.0	239	85.4
	30歳代	290	85.8	332	85.6	360	86.5
	40歳代	287	77.8	296	83.1	293	83.7
	50歳代	309	74.3	290	76.3	362	75.9
	60歳代	332	61.5	331	66.9	264	60.6
	70歳代	248	58.2	230	62.5	190	57.4
	80歳以上	123	48.8	82	49.7	72	51.1
男性		692	62.1	738	69.6	710	69.1
年代別	20歳代	55	75.3	78	79.6	88	77.9
	30歳代	102	84.3	140	85.4	131	82.9
	40歳代	112	77.2	123	82.0	123	84.8
	50歳代	116	67.4	121	72.0	175	76.4
	60歳代	132	51.2	151	60.9	97	48.5
	70歳代	106	51.0	96	56.1	72	52.2
	80歳以上	69	50.4	29	48.3	24	53.3
女性		1,072	75.0	1,041	77.9	1,064	76.4
年代別	20歳代	122	89.7	141	93.4	151	90.4
	30歳代	188	86.6	192	85.7	229	88.8
	40歳代	174	78.0	173	84.0	169	82.8
	50歳代	193	79.4	169	79.7	187	75.7
	60歳代	199	71.1	180	72.9	167	70.8
	70歳代	142	65.7	134	68.7	114	60.6
	80歳以上	52	46.8	52	51.5	45	50.0

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 25 【ストレスを感じた人の減少】

「大いに感じた」「多少感じた」人の割合



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
大いに感じた	611	23.9	759	31.6	688	28.2	-
多少感じた	1,158	45.3	1,022	42.5	1,096	45.0	
合計値	1,769	69.2	1,781	74.1	1,784	73.2	

第2章 調査結果

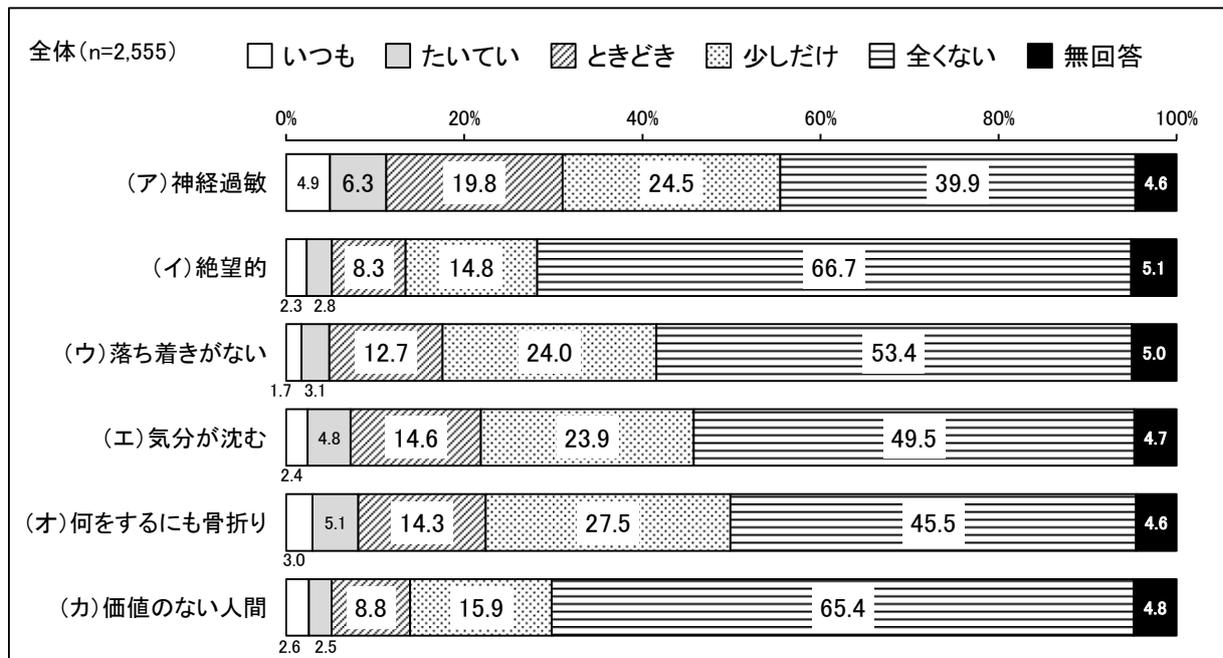
(2) 過去1か月間のこころの健康状態

Q2 次の(ア)から(カ)の質問について、過去1か月の間はどのようなでしたか。(〇はそれぞれ1つ)

過去1か月間のこころの健康状態において、「神経過敏」「絶望的」「落ち着きがない」「気分が沈む」「何をするにも骨折り」「価値のない人間」の6項目について尋ねたところ、割合は以下のとおりとなります。

過去1か月間のこころの健康状態(ア)～(カ)(全体)

項目	合計	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない	無回答
(ア) 神経過敏	2,555	126	161	506	625	1,019	118
	100.0	4.9	6.3	19.8	24.5	39.9	4.6
(イ) 絶望的	2,555	59	72	212	377	1,705	130
	100.0	2.3	2.8	8.3	14.8	66.7	5.1
(ウ) 落ち着きがない	2,555	44	80	325	613	1,364	129
	100.0	1.7	3.1	12.7	24.0	53.4	5.0
(エ) 気分が沈む	2,555	62	123	374	610	1,265	121
	100.0	2.4	4.8	14.6	23.9	49.5	4.7
(オ) 何をするにも骨折り	2,555	76	131	366	702	1,163	117
	100.0	3.0	5.1	14.3	27.5	45.5	4.6
(カ) 価値のない人間	2,555	66	64	226	406	1,670	123
	100.0	2.6	2.5	8.8	15.9	65.4	4.8



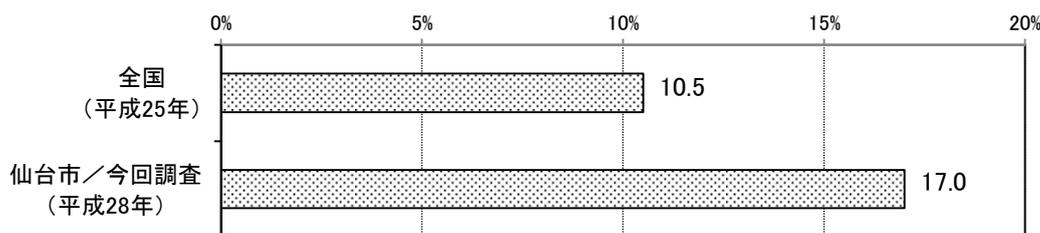
これらの項目にすべて回答した人を対象に、回答を右の表のとおり点数化し、6項目24点満点で評価しました。

評価点が低い人ほどこころの健康状態がよく、高い人ほどよくないということになります。

「いつも」	= 4点
「たいてい」	= 3点
「ときどき」	= 2点
「少しだけ」	= 1点
「全くない」	= 1点

<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

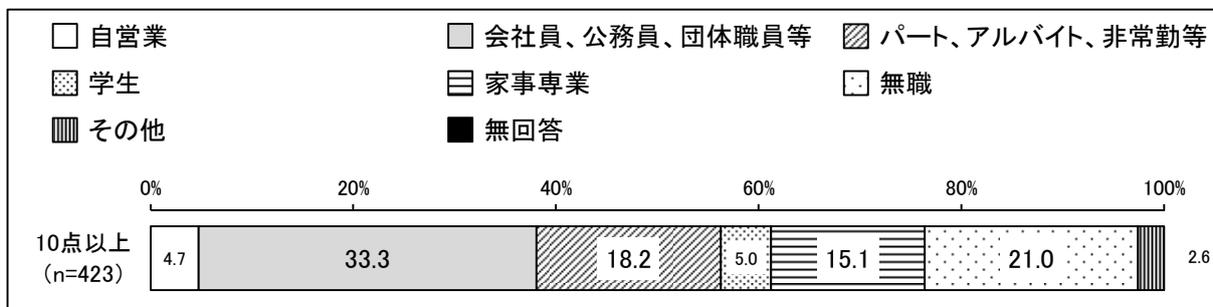
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少／
評価点が10点以上の人割合(全国との比較／参考値)



※資料：平成25年国民生活基礎調査

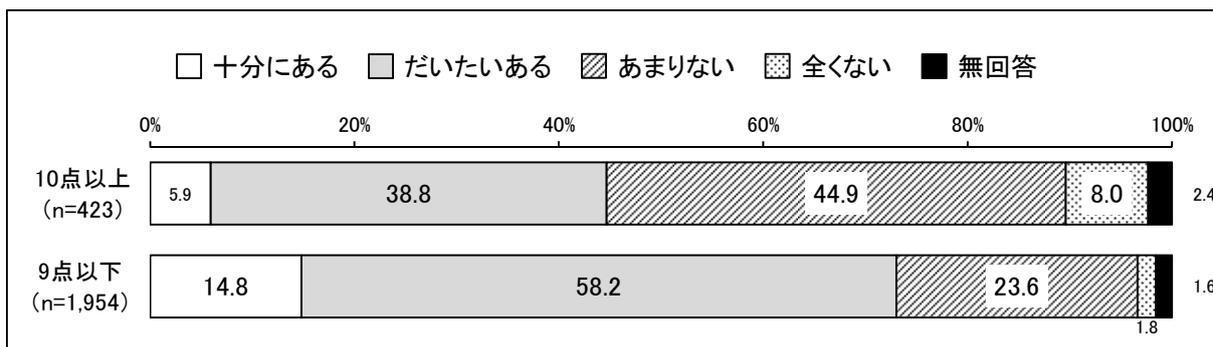
評価点が10点以上の人職業の傾向をみると、「会社員、公務員、団体職員等」の割合が最も多く、次いで「無職」となっています。

過去1か月間のこころの健康状態／評価点が10点以上の人職業の傾向



評価点が高い人を10点以上とし、高い人と低い人で熟睡感の割合をみると、評価点の低い人のほうが高い人に比べて熟睡感を十分感じているということがわかります。

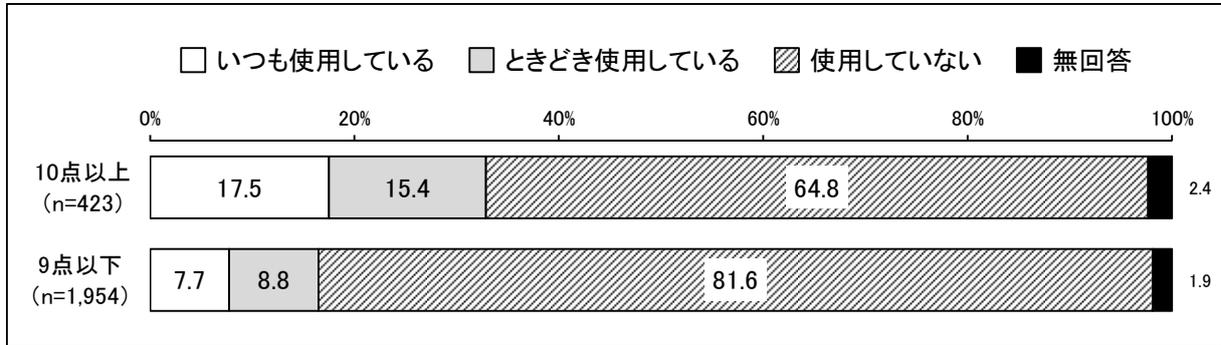
過去1か月間のこころの健康状態／評価点が高い人、低い人の割合(熟睡感)



第2章 調査結果

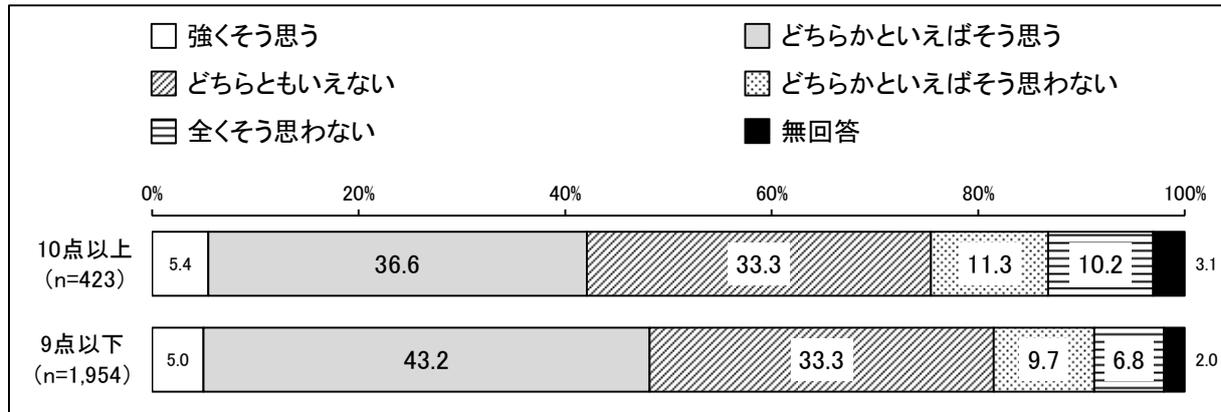
評価点が高い人と低い人で睡眠薬・精神安定剤の使用頻度をみると、評価点が高い人のほうが低い人に比べて使用頻度が高いことがわかります。

過去1か月間のこころの健康状態／評価点が高い人、低い人の割合
(睡眠薬・精神安定剤の使用頻度)



評価点が高い人と低い人で居住地域内の助け合いの状況をみると、評価点が高い人のほうが低い人に比べて地域の人々とお互いに助け合っていると思っている割合が高いことがわかります。

過去1か月間のこころの健康状態／評価点が高い人、低い人の割合
(居住地域内の助け合いの状況)



(3) ストレス解消法

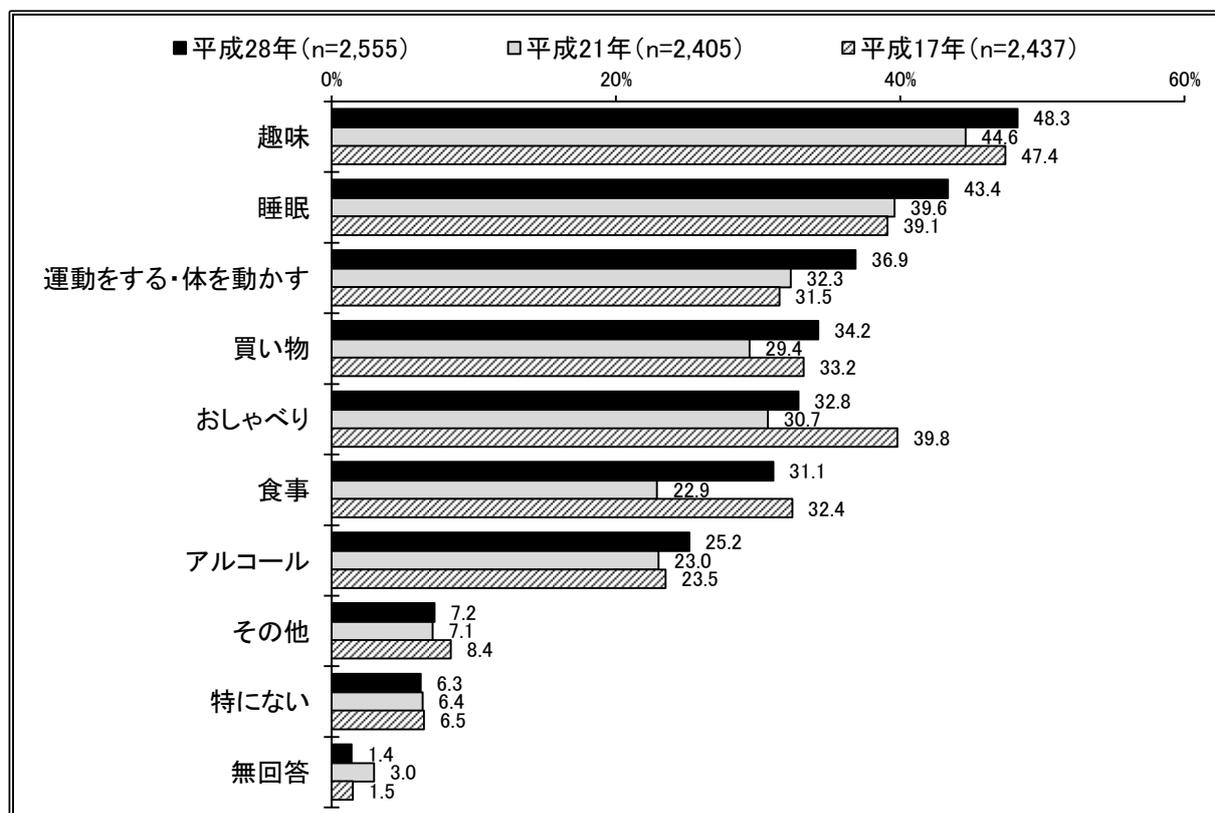
Q3 あなたのストレス解消法は何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。
(〇はいくつでも。(「9」と回答する場合を除く))

ストレス解消法について尋ねたところ、「趣味」の割合が48.3%で最も高く、次いで「睡眠」(43.4%)が続き、以下「運動をする・体を動かす」(36.9%)、「買い物」(34.2%)、「おしゃべり」(32.8%)、「食事」(31.1%)等の順となっています。なお、「特にない」は6.3%でした。

経年比較でみると、「おしゃべり」は前々回調査に比べて目立って減少しています。今回調査で最も高い割合だった「趣味」は前回調査に比べて増加しています。

ストレス解消法／経年比較(全体)

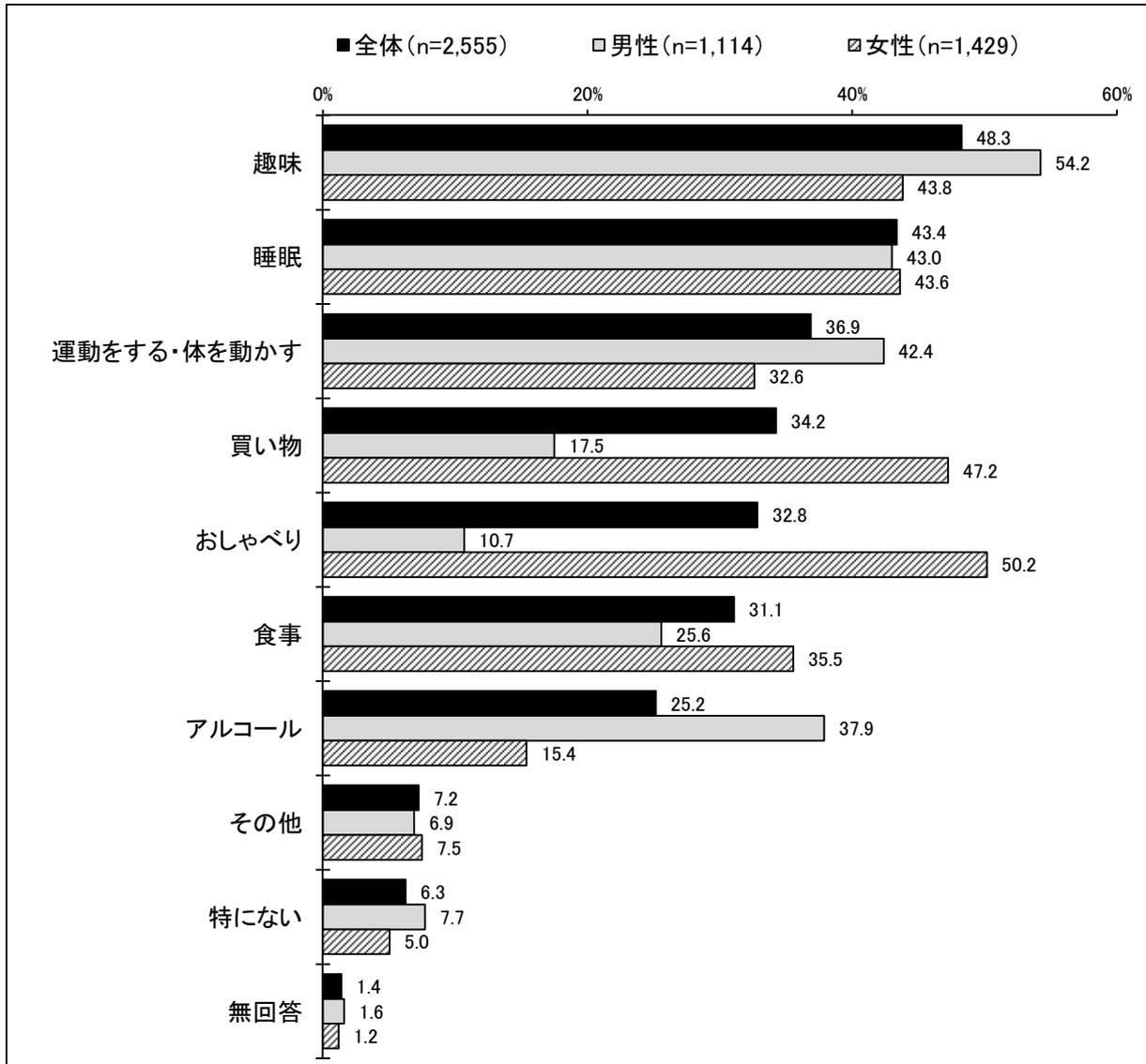
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
趣味	1,233	48.3	1,072	44.6	1,155	47.4
睡眠	1,108	43.4	953	39.6	954	39.1
運動をする・体を動かす	942	36.9	776	32.3	768	31.5
買い物	875	34.2	707	29.4	809	33.2
おしゃべり	839	32.8	738	30.7	970	39.8
食事	794	31.1	550	22.9	789	32.4
アルコール	643	25.2	553	23.0	572	23.5
その他	185	7.2	170	7.1	205	8.4
特にない	160	6.3	153	6.4	158	6.5
無回答	36	1.4	71	3.0	37	1.5
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



第2章 調査結果

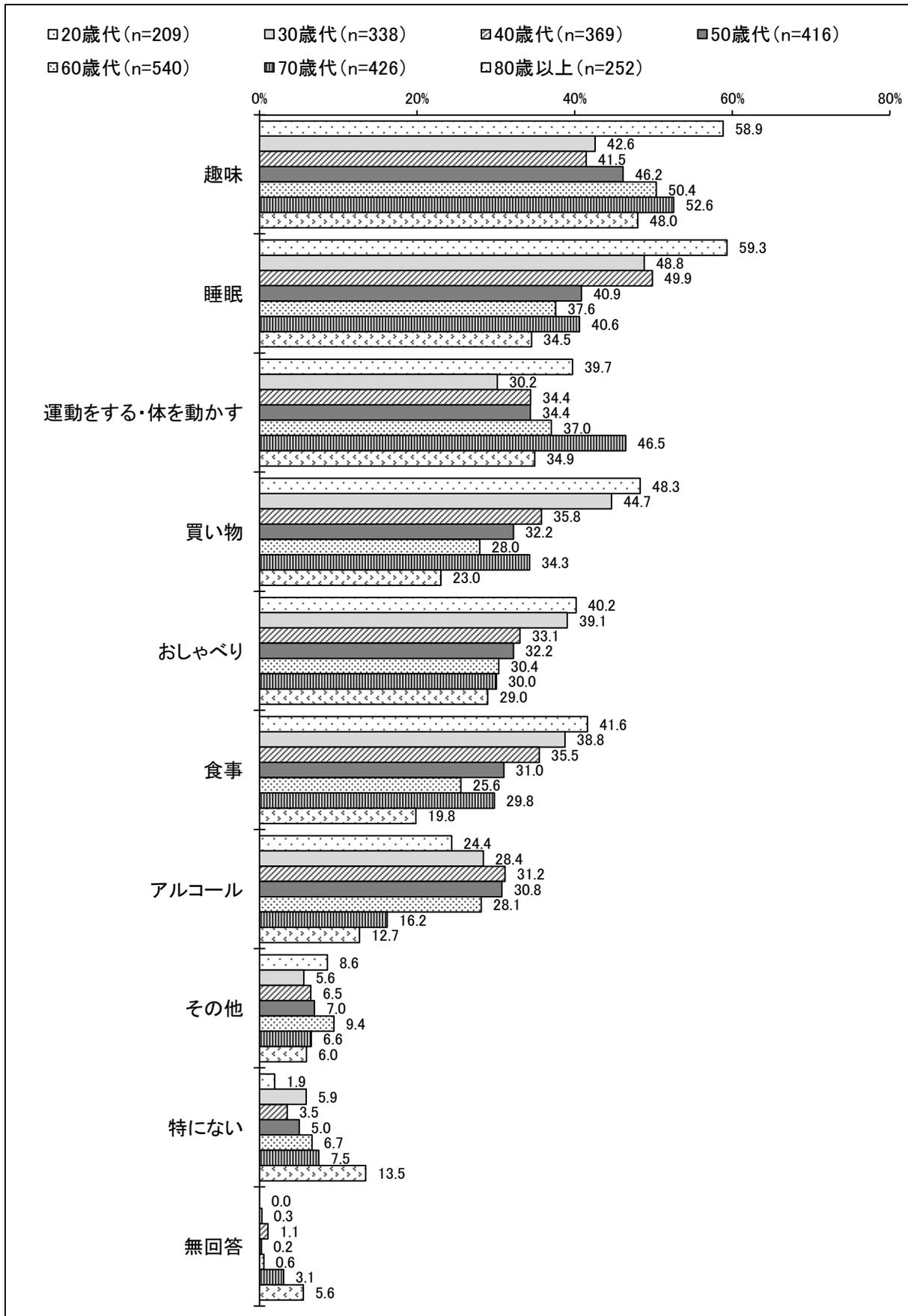
性別で見ると、女性は男性に比べて「買い物」「おしゃべり」「食事」等の割合が高く、特に「おしゃべり」は39.5ポイントの差があります。一方、男性は「アルコール」「趣味」「運動をする・体を動かす」が高くなっており、特に「アルコール」は22.5ポイントの差があります。

ストレス解消法(全体、性別/複数回答)



年代別で見ると、20歳代では全体で上位2項目に挙げられた「趣味」「睡眠」の割合等が他の年代に比べて高くなっています。

ストレス解消法(全体、年代別/複数回答)

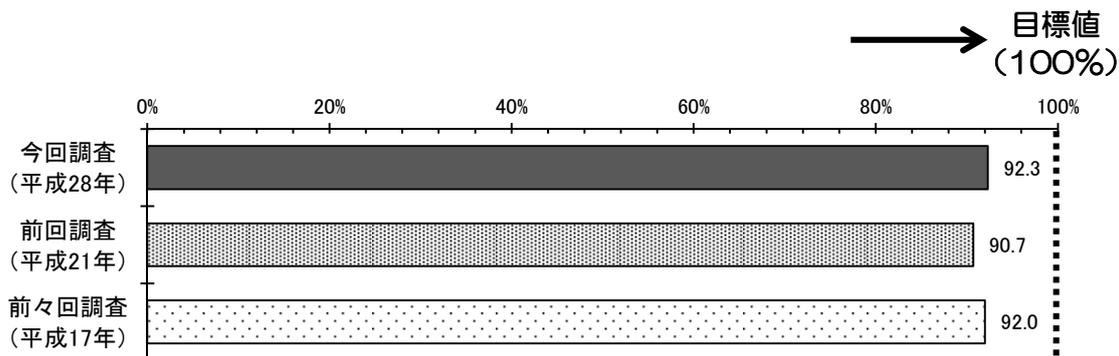


第2章 調査結果

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 26 【ストレス解消法を持つ人の増加】

ストレス解消法が「特にない」「無回答」の人以外の割合



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
ストレス解消法を持つ人	2,359	92.3	2,181	90.7	2,242	92.0	100.0%

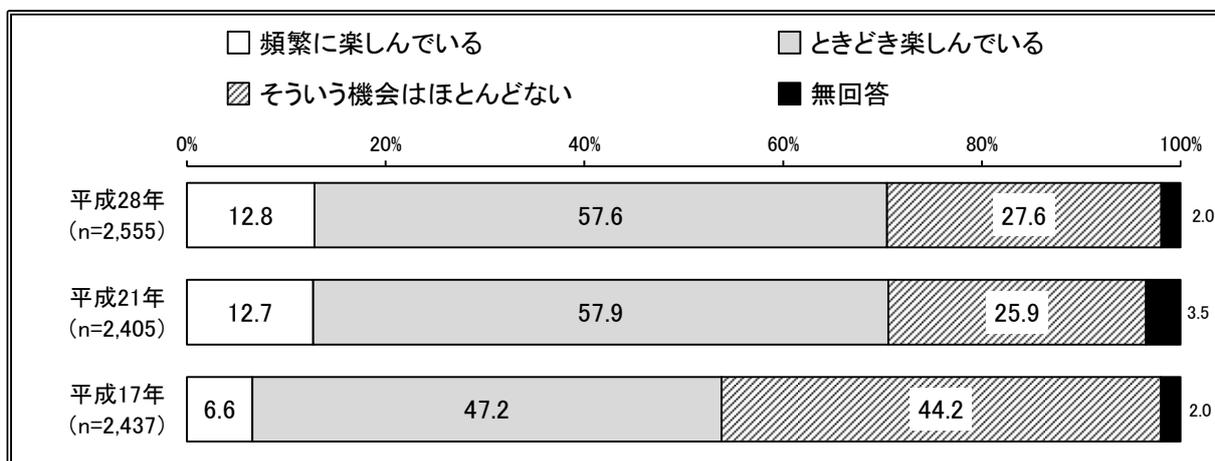
(4) 自然との触れ合いを楽しんでいるか

Q4 あなたは、自然との触れ合いを楽しんでいますか。(〇は1つ)

自然との触れ合いを楽しんでいるか尋ねたところ、「ときどき楽しんでいる」の割合が57.6%で最も高く、これに「頻繁に楽しんでいる」(12.8%)を合わせた“楽しんでいる”の割合が70.4%となっています。なお、「そういう機会はほとんどない」は27.6%でした。

自然との触れ合いを楽しんでいるか／経年比較(全体)

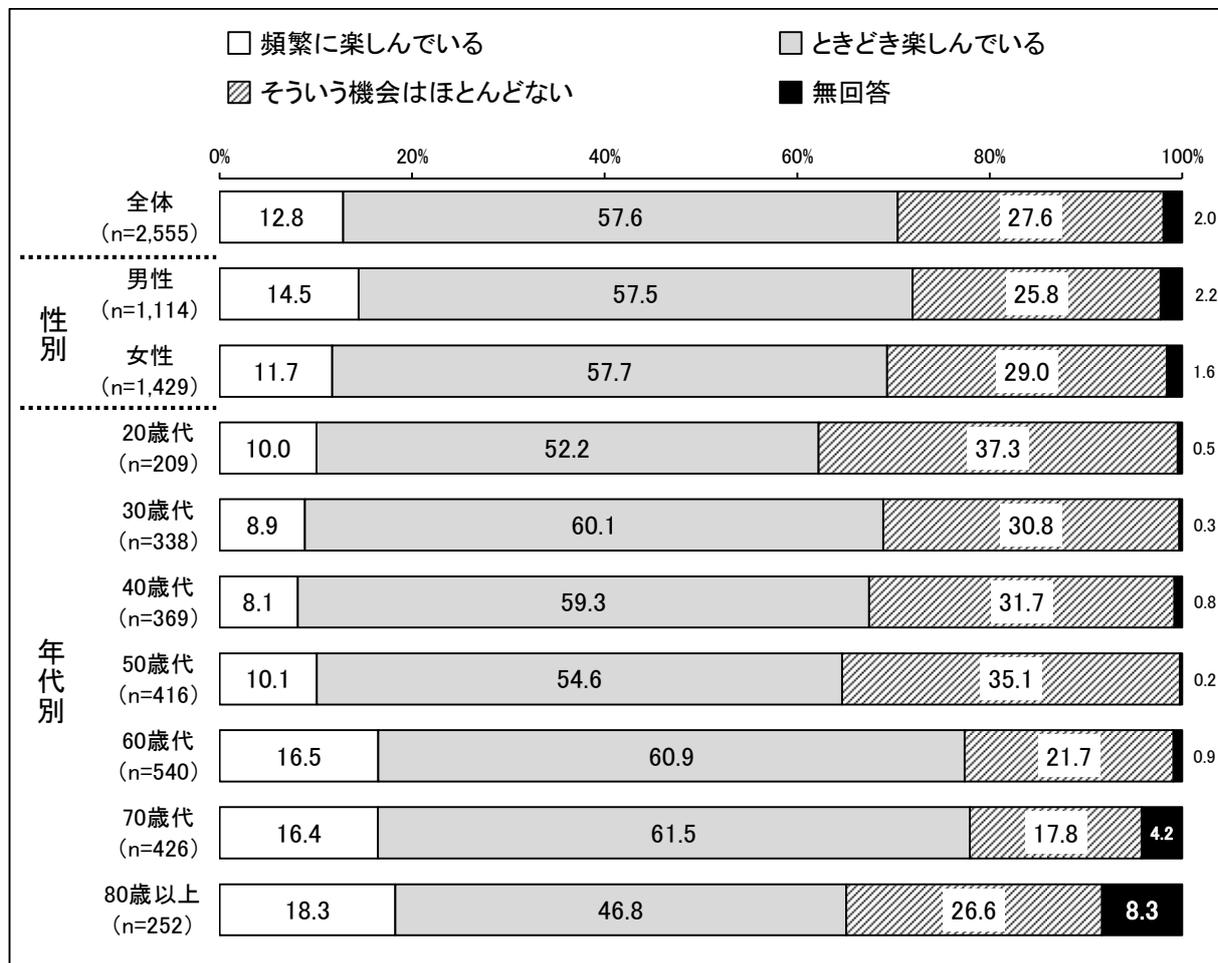
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
頻繁に楽しんでいる	328	12.8	305	12.7	160	6.6
ときどき楽しんでいる	1,472	57.6	1,393	57.9	1,151	47.2
そういう機会はほとんどない	705	27.6	622	25.9	1,077	44.2
無回答	50	2.0	85	3.5	49	2.0
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



第2章 調査結果

性別で見ると、男性は女性に比べて“楽しんでいる”の割合がやや高くなっています。
 年代別で“楽しんでいる”の割合をみると、60歳代・70歳代で他の年代に比べて高くなっています。

自然との触れ合いを楽しんでいるか(全体、性別、年代別)



(5) 熟睡感はあるか

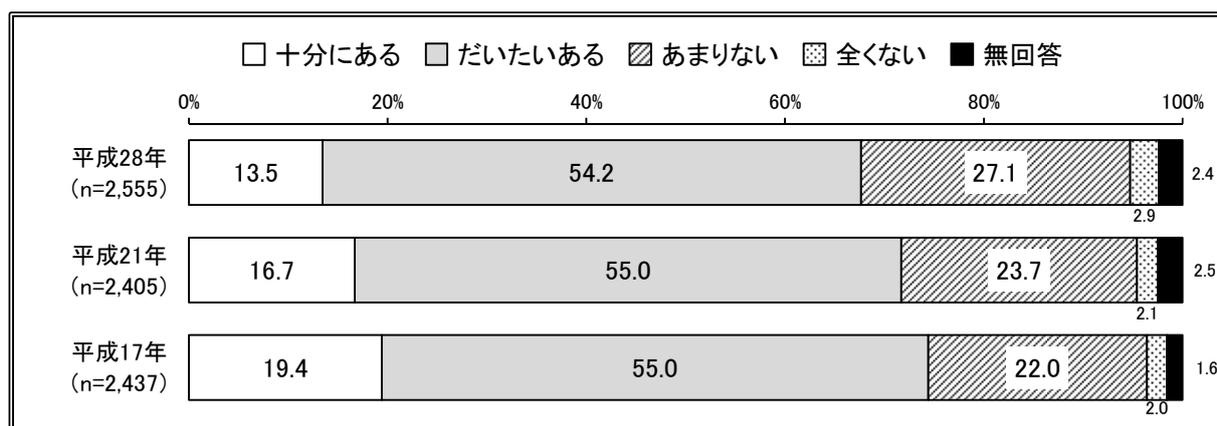
Q5 あなたは、普段の睡眠で熟睡感はありますか。(〇は1つ)

熟睡感はあるか尋ねたところ、「だいたいある」の割合が54.2%で最も高く、これに「十分にある」(13.5%)を合わせた“熟睡感はある”の割合は67.7%となっています。一方、“熟睡感はない”(「あまりない」27.1%及び「全くない」2.9%の合計)の割合は30.0%でした。

経年比較で“熟睡感がある”の割合をみると、減少傾向にあります。

熟睡感はあるか／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
十分にある	344	13.5	402	16.7	473	19.4
だいたいある	1,384	54.2	1,323	55.0	1,341	55.0
あまりない	692	27.1	569	23.7	535	22.0
全くない	74	2.9	50	2.1	49	2.0
無回答	61	2.4	61	2.5	39	1.6
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0

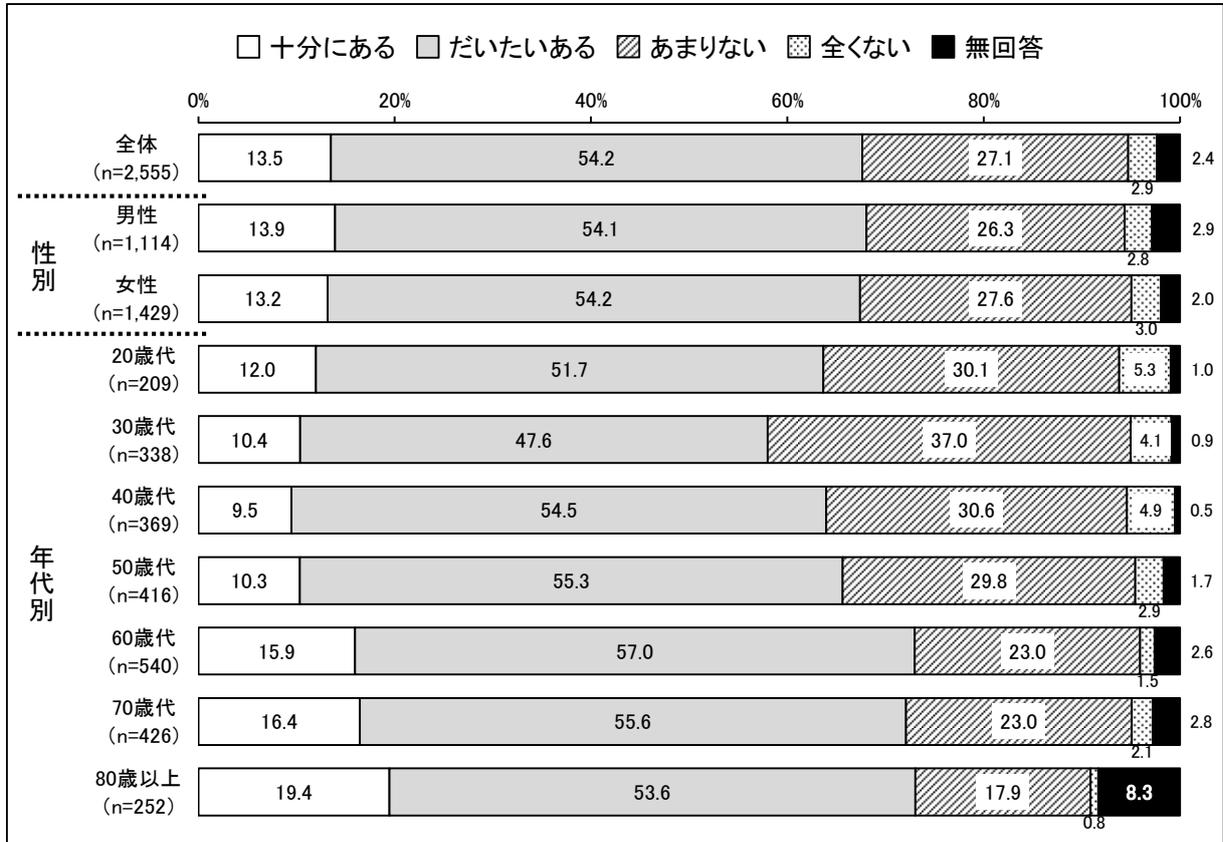


第2章 調査結果

性別でみると、あまり差はみられません。

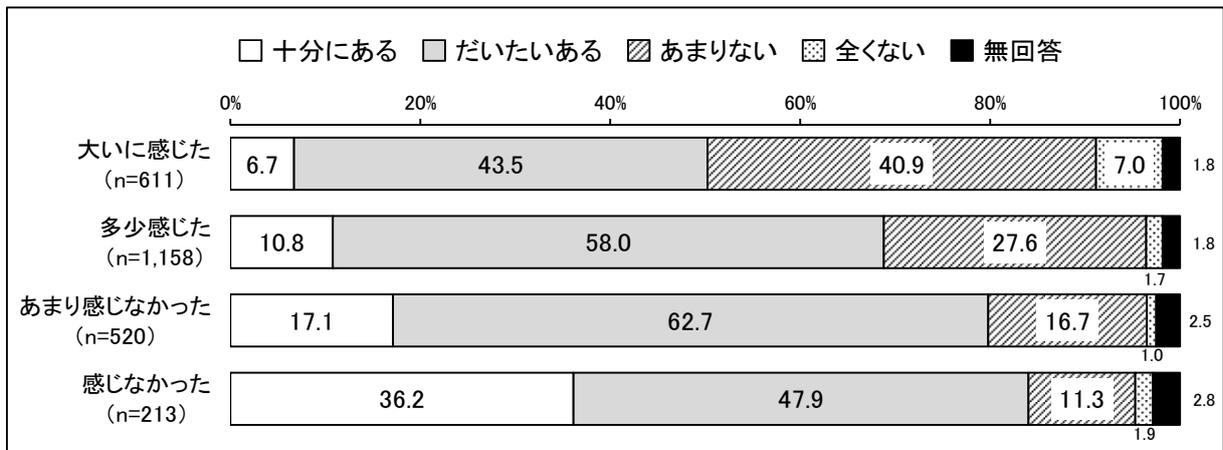
年代別で“熟睡感はある”の割合をみると、30歳代では他の年代に比べて低くなっています。

熟睡感はあるか(全体、性別、年代別)



ストレス度合い別に“熟睡感はある”の割合をみると、ストレスを感じている人ほど減少する傾向がみられます。

熟睡感はあるか(ストレス度合い別)



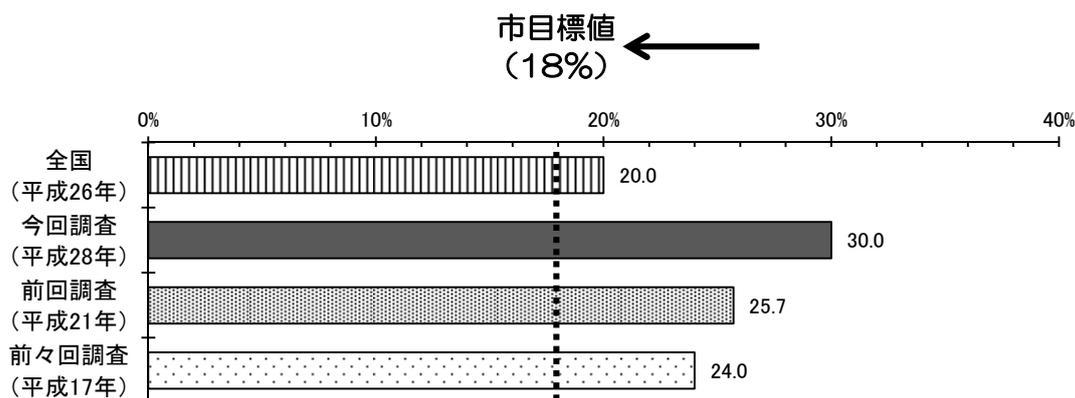
“熟睡感はない”の経年比較を年代別、性別、性別ごとの年代別でみると、以下の表のとおりとなります。

熟睡感はあるか／“熟睡感はない”経年比較(全体、性別、性別×年代別)

		今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
		件数	%	件数	%	件数	%
全体		766	30.0	619	25.7	584	24.0
年代別	20歳代	74	35.4	88	35.3	77	27.5
	30歳代	139	41.1	135	34.8	146	35.1
	40歳代	131	35.5	109	30.6	111	31.7
	50歳代	136	32.7	105	27.6	105	22.0
	60歳代	132	24.4	97	19.6	60	13.8
	70歳代	107	25.1	59	16.0	49	14.8
	80歳以上	47	18.7	26	15.8	35	24.8
男性		324	29.1	258	24.3	251	24.4
年代別	20歳代	25	34.2	25	25.5	32	28.3
	30歳代	48	39.7	55	33.5	57	36.1
	40歳代	52	35.9	44	29.3	49	33.8
	50歳代	58	33.7	41	24.4	56	24.5
	60歳代	67	26.0	53	21.4	26	13.0
	70歳代	53	25.5	26	15.2	20	14.5
	80歳以上	21	15.3	14	23.3	11	24.4
女性		438	30.7	361	27.0	329	23.6
年代別	20歳代	49	36.0	63	41.7	45	26.9
	30歳代	91	41.9	80	35.7	89	34.5
	40歳代	79	35.4	65	31.6	62	30.4
	50歳代	77	31.7	64	30.2	49	19.8
	60歳代	64	22.9	44	17.8	34	14.4
	70歳代	53	24.5	33	16.9	27	14.4
	80歳以上	25	22.5	12	11.9	23	25.6

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 27 【睡眠による休養を十分にとれていない人の減少】
熟睡感が「あまりない」「全くない」人の割合



※資料：平成26年国民健康・栄養調査

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
あまりない	692	27.1	569	23.7	535	22.0	-
全くない	74	2.9	50	2.1	49	2.0	
合計値	766	30.0	619	25.7	584	24.0	18.0%

第2章 調査結果

(6) 睡眠薬・精神安定剤、アルコールの使用

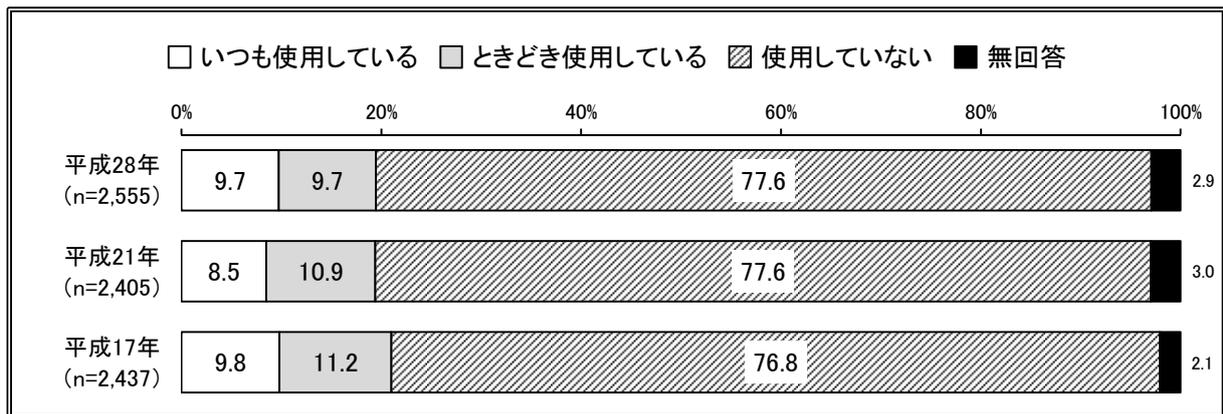
Q6 あなたは、睡眠確保のための睡眠薬・精神安定剤やアルコールを使用していますか。(〇は1つ)

睡眠薬・精神安定剤、アルコールの使用について尋ねたところ、「使用していない」の割合が77.6%で最も高くなっています。一方、「使用している」(「いつも使用している」9.7%及び「ときどき使用している」9.7%の合計)の割合は19.4%でした。

経年比較でみると、あまり差はみられません。

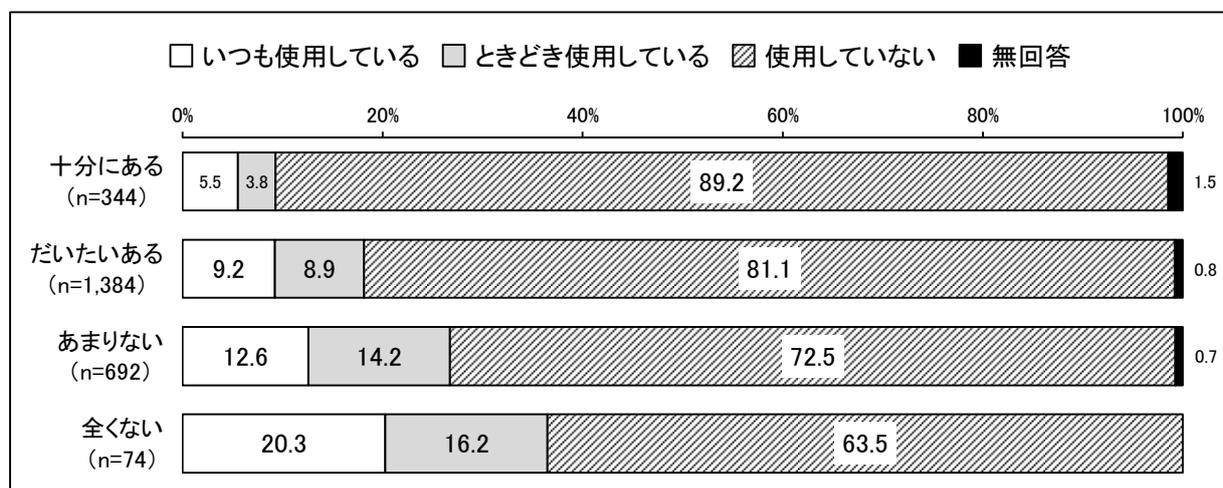
睡眠薬・精神安定剤、アルコールの使用／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
いつも使用している	249	9.7	205	8.5	239	9.8
ときどき使用している	248	9.7	262	10.9	274	11.2
使用していない	1,983	77.6	1,866	77.6	1,872	76.8
無回答	75	2.9	72	3.0	52	2.1
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



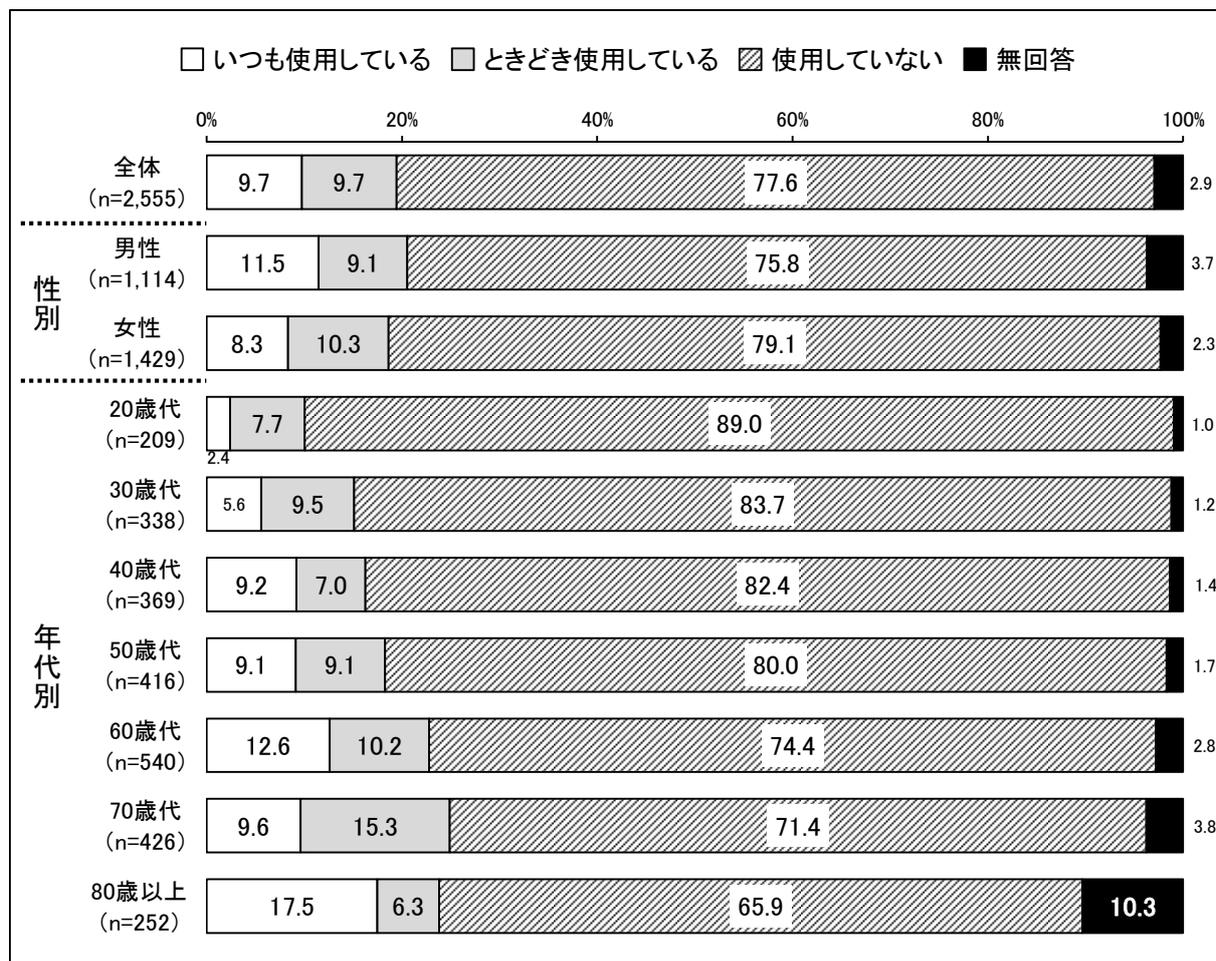
熟睡感別で“使用している”の割合をみると、熟睡感がない人ほど使用している割合が増加する傾向がみられます。

睡眠薬・精神安定剤、アルコールの使用(熟睡感別)



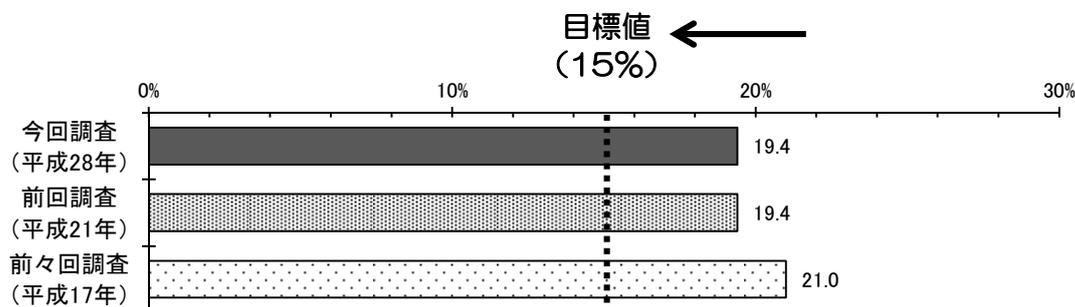
性別でみると、男性は女性に比べて“使用している”の割合がやや高くなっています。
 年代別で“使用している”の割合をみると、年代が上がるにつれて増加傾向にあります。

睡眠薬・精神安定剤、アルコールの使用(全体、性別、年代別)



<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 28 【睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の減少】
 「いつも使用している」「ときどき使用している」人の割合(睡眠補助品:睡眠薬・精神安定剤)



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
いつも使用している	249	9.7	205	8.5	239	9.8	-
ときどき使用している	248	9.7	262	10.9	274	11.2	-
合計値	497	19.4	467	19.4	513	21.0	15.0%

7 たばこについて

(1) 喫煙度合い

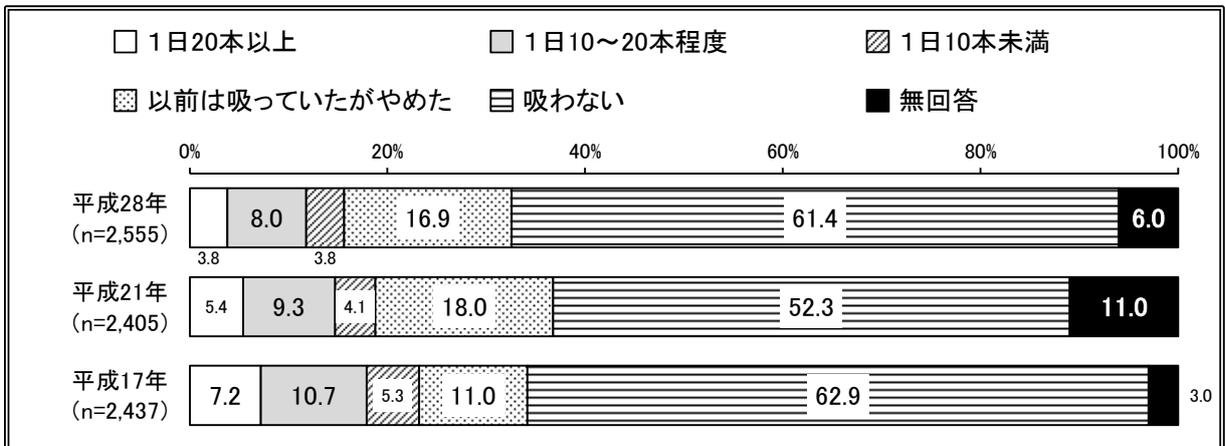
Q1 あなたは、たばこを吸いますか。(〇は1つ)

喫煙度合いを尋ねたところ、「吸わない」の割合が61.4%で最も高く、次いで「以前は吸っていたがやめた」(16.9%)が続く、これらを合わせた“吸わない人”の割合が78.3%となっています。一方、“吸う人”(「1日10本未満」3.8%・「1日10~20本程度」8.0%・「1日20本以上」3.8%の合計)の割合は15.6%でした。

前回調査と比較すると、“吸わない人”の割合は8.2ポイント増加しています。

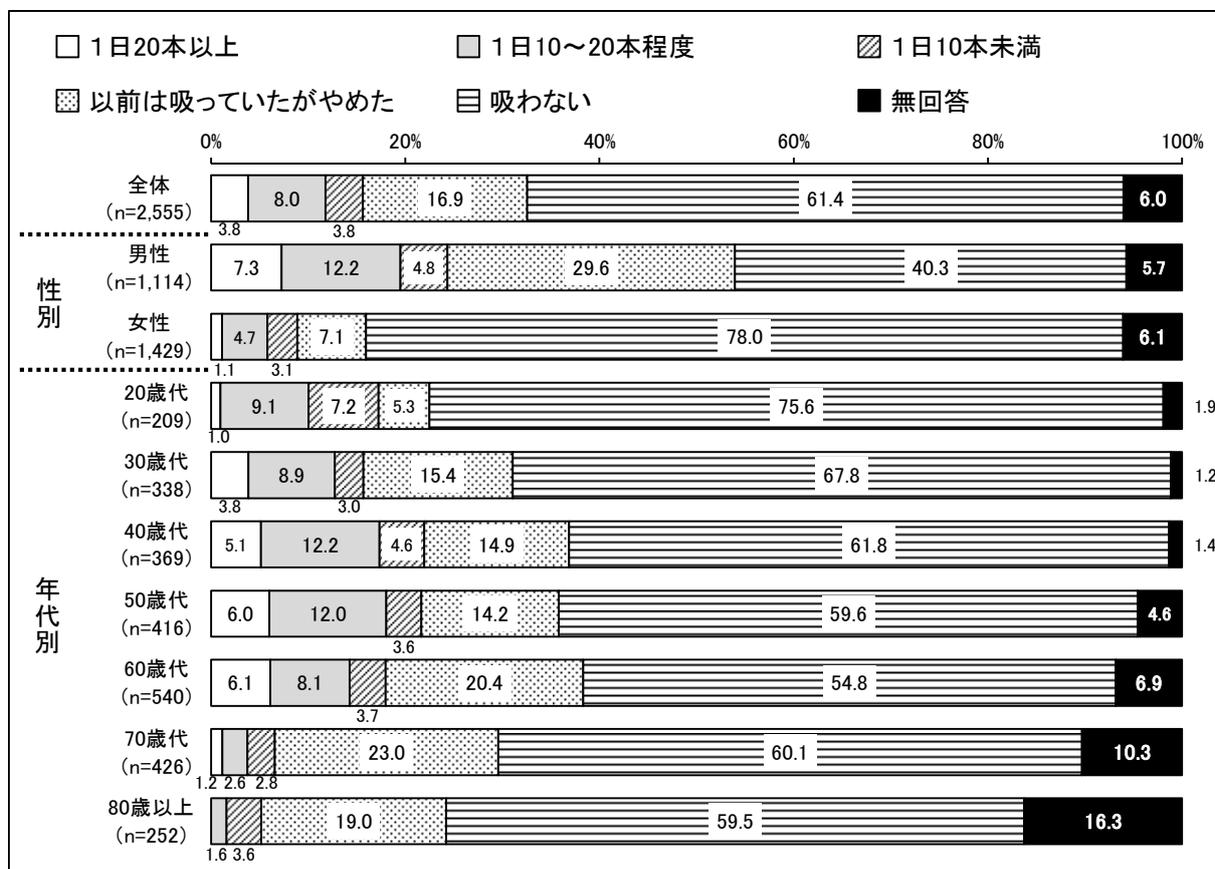
喫煙度合い／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
1日20本以上	97	3.8	129	5.4	175	7.2
1日10~20本程度	204	8.0	224	9.3	260	10.7
1日10本未満	98	3.8	99	4.1	129	5.3
以前は吸っていたがやめた	433	16.9	432	18.0	267	11.0
吸わない	1,569	61.4	1,257	52.3	1,532	62.9
無回答	154	6.0	264	11.0	74	3.0
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



性別でみると、男性は女性に比べて“吸う人”の割合が高くなっています。
 年代別で“吸う人”の割合をみると、40歳代～50歳代では他の年代に比べて高くなっています。

喫煙度合い(全体、性別、年代別)



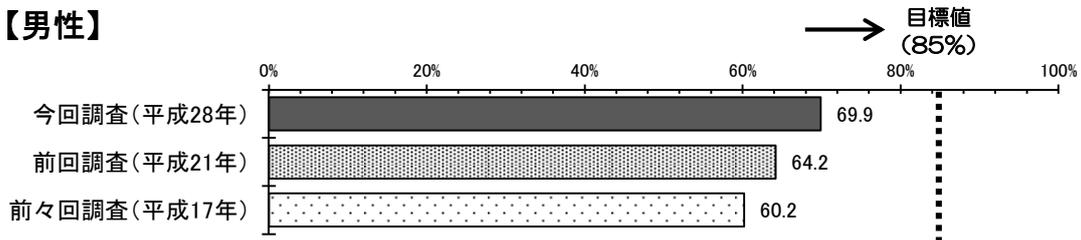
第2章 調査結果

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

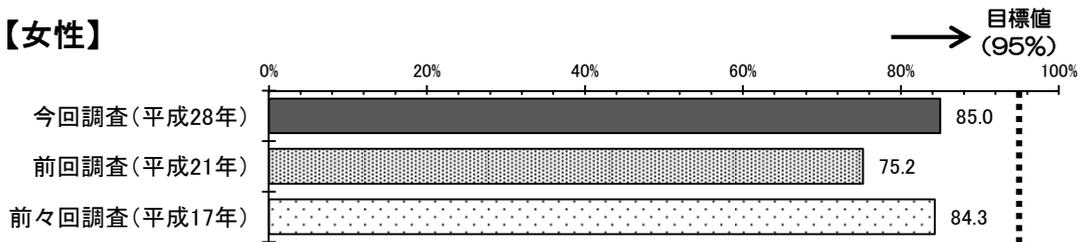
指標No. 57 【たばこを吸わない人の増加(非喫煙率)】

「吸わない」「以前は吸っていたがやめた」人の割合

【男性】



【女性】



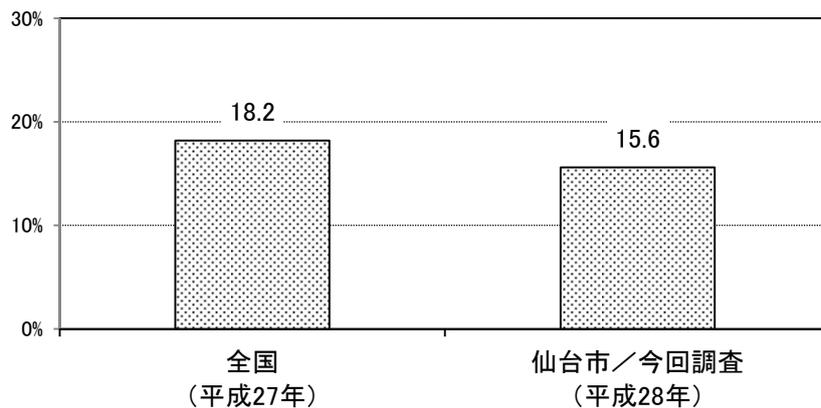
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
男性	779	69.9	681	64.2	619	60.2	85.0%
女性	1,215	85.0	1,005	75.2	1,174	84.3	95.0%

男性の非喫煙率は経年で増加傾向にあります。男女とも、前回調査より高い値となっていますが、目標値までには未だ10ポイント以上開きがあります。

<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

【たばこを吸う人の減少(喫煙率)】

「1日20本以上」「1日10~20本程度」「1日10本未満」の人の割合(全国との比較)



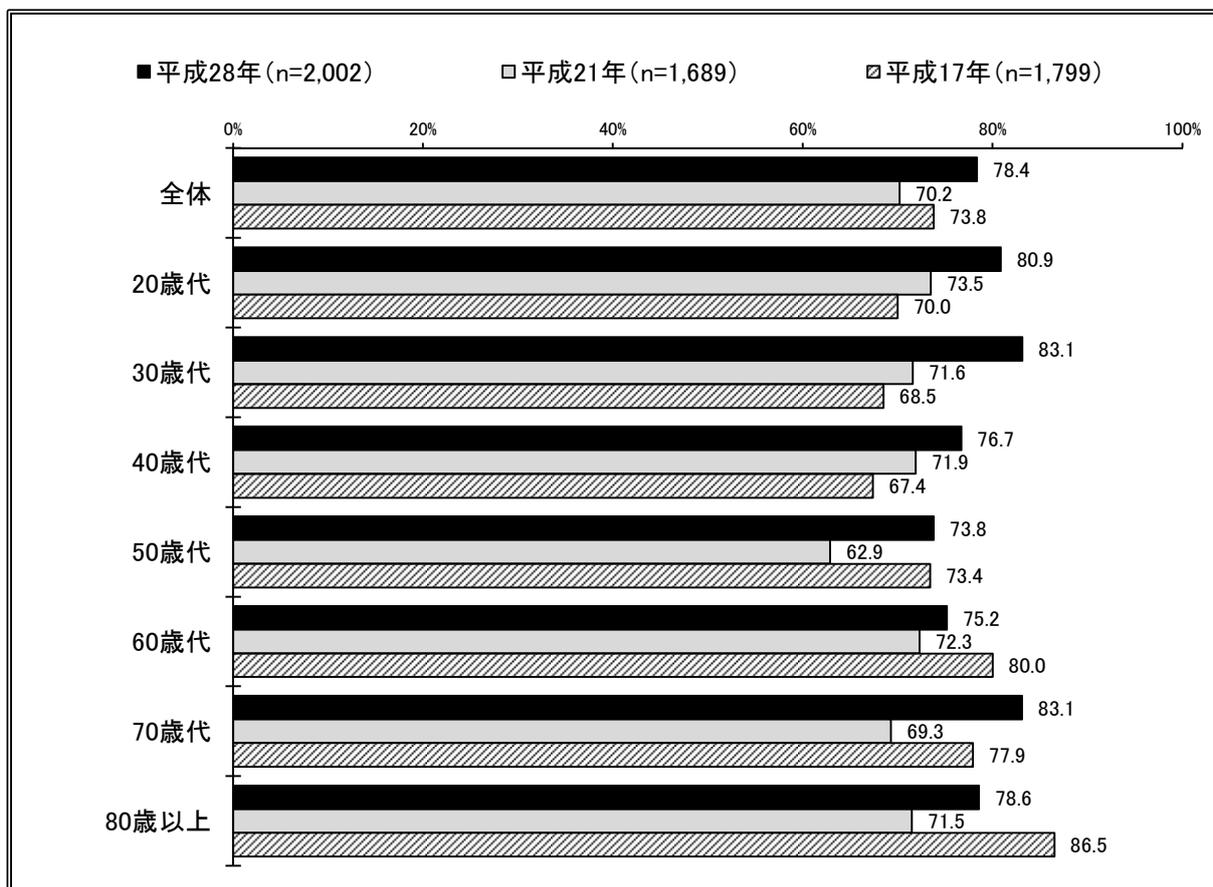
※資料：平成27年国民健康・栄養調査報告

年代に経年比較すると、20歳代～40歳代の若い世代で、“吸わない人”の割合が増加傾向にあります。

喫煙度合い／“吸わない人”経年比較(全体、性別、年代別、性別×年代別)

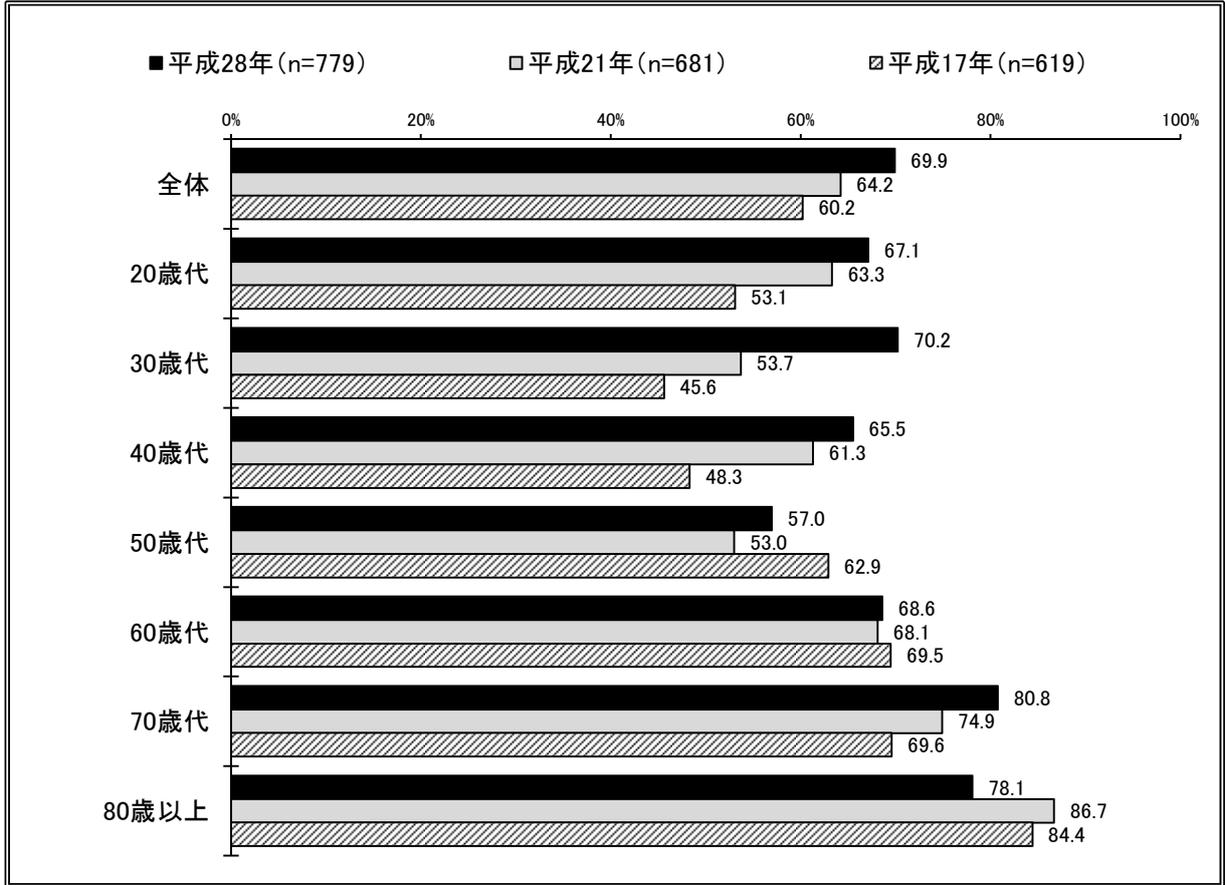
		今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
		件数	%	件数	%	件数	%
全体		2,002	78.4	1,689	70.2	1,799	73.8
年代別	20歳代	169	80.9	183	73.5	196	70.0
	30歳代	281	83.1	278	71.6	285	68.5
	40歳代	283	76.7	256	71.9	236	67.4
	50歳代	307	73.8	239	62.9	350	73.4
	60歳代	406	75.2	358	72.3	349	80.0
	70歳代	354	83.1	255	69.3	258	77.9
	80歳以上	198	78.6	118	71.5	122	86.5
男性		779	69.9	681	64.2	619	60.2
年代別	20歳代	49	67.1	62	63.3	60	53.1
	30歳代	85	70.2	88	53.7	72	45.6
	40歳代	95	65.5	92	61.3	70	48.3
	50歳代	98	57.0	89	53.0	144	62.9
	60歳代	177	68.6	169	68.1	139	69.5
	70歳代	168	80.8	128	74.9	96	69.6
	80歳以上	107	78.1	52	86.7	38	84.4
女性		1,215	85.0	1,005	75.2	1,174	84.3
年代別	20歳代	120	88.2	121	80.1	136	81.4
	30歳代	196	90.3	190	84.8	213	82.6
	40歳代	188	84.3	164	79.6	166	81.4
	50歳代	209	86.0	150	70.8	206	83.4
	60歳代	228	81.4	189	76.5	210	89.0
	70歳代	184	85.2	127	65.1	160	85.1
	80歳以上	88	79.3	64	63.4	81	90.0

喫煙度合い／“吸わない人”【全体】経年比較(全体、年代別)

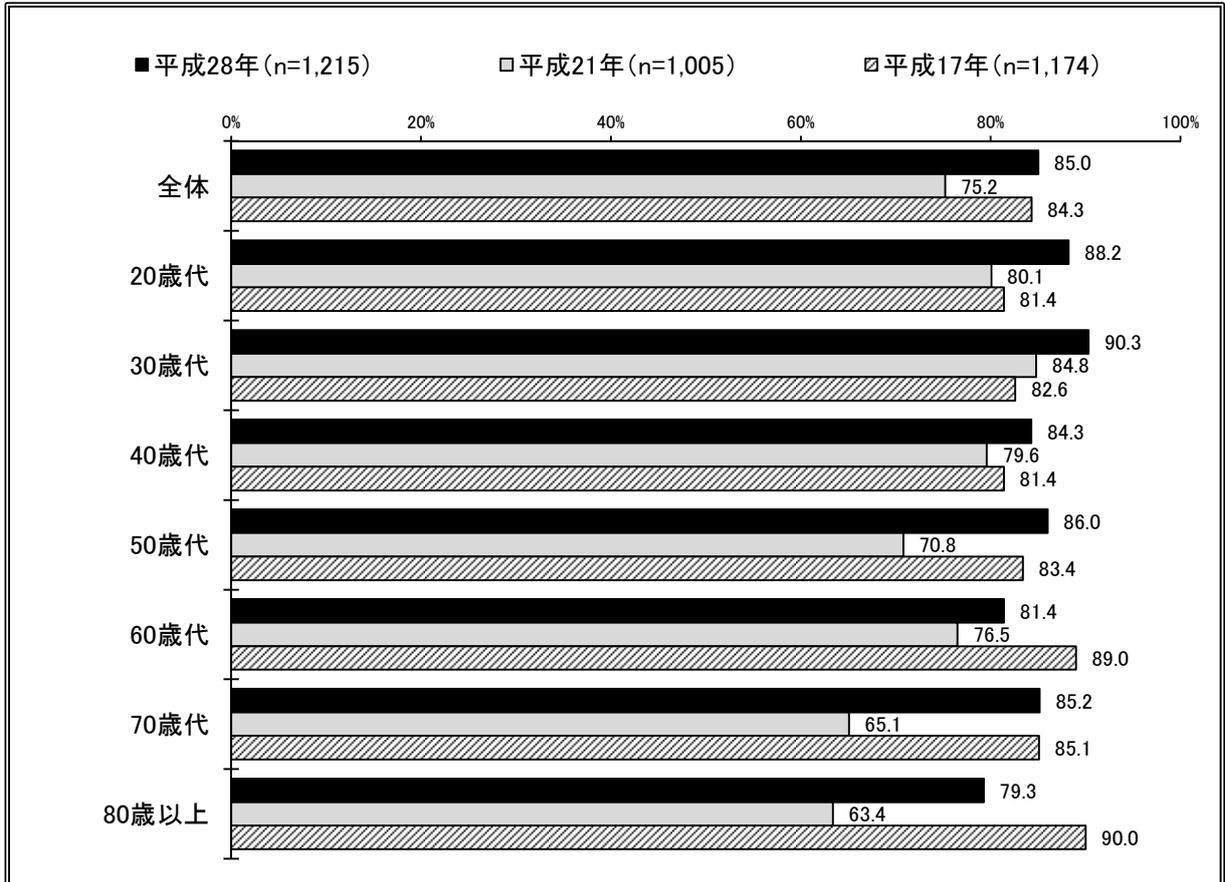


第2章 調査結果

喫煙度合い／“吸わない人”【男性】経年比較(全体、年代別)



喫煙度合い／“吸わない人”【女性】経年比較(全体、年代別)



(2) 禁煙、節煙の取り組み

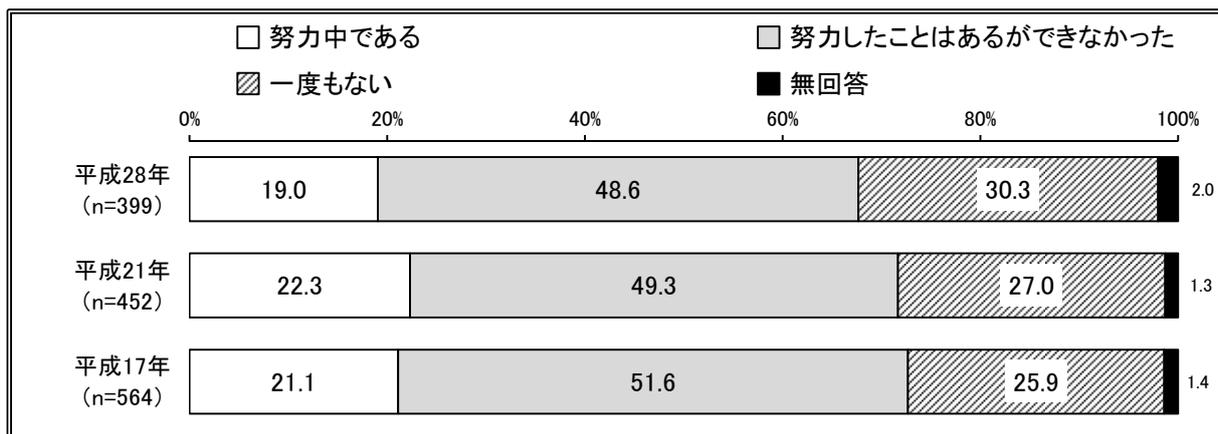
※Q1で「1日20本以上」「1日10～20本程度」「1日10本未満」と回答した方だけに伺います。
 SQ1① あなたは、たばこをやめようとしたり、本数を減らそうとしたことがありますか。
 (〇は1つ)

Q1で「1日20本以上」「1日10～20本程度」「1日10本未満」と回答した399人に、禁煙、節煙の取り組みについて尋ねたところ、「努力したことはあるができなかった」の割合が48.6%で最も高く、次いで「一度もない」(30.3%)、「努力中である」(19.0%)の順となっています。

経年比較で見ると、「一度もない」が増加傾向にあります。

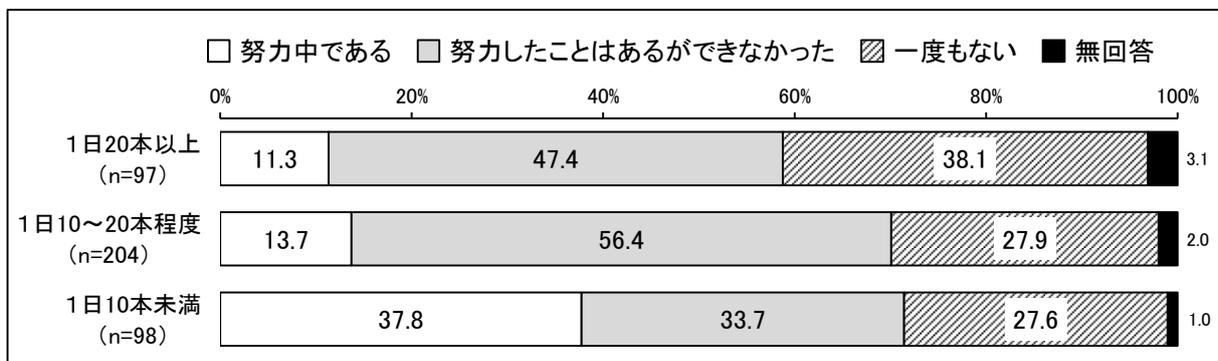
禁煙、節煙の取り組み／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
努力中である	76	19.0	101	22.3	119	21.1
努力したことはあるができなかった	194	48.6	223	49.3	291	51.6
一度もない	121	30.3	122	27.0	146	25.9
無回答	8	2.0	6	1.3	8	1.4
全体	399	100.0	452	100.0	564	100.0



喫煙頻度別で見ると、喫煙頻度が高い人ほど「一度もない」の割合が高くなっています。

禁煙、節煙の取り組み(喫煙頻度別)

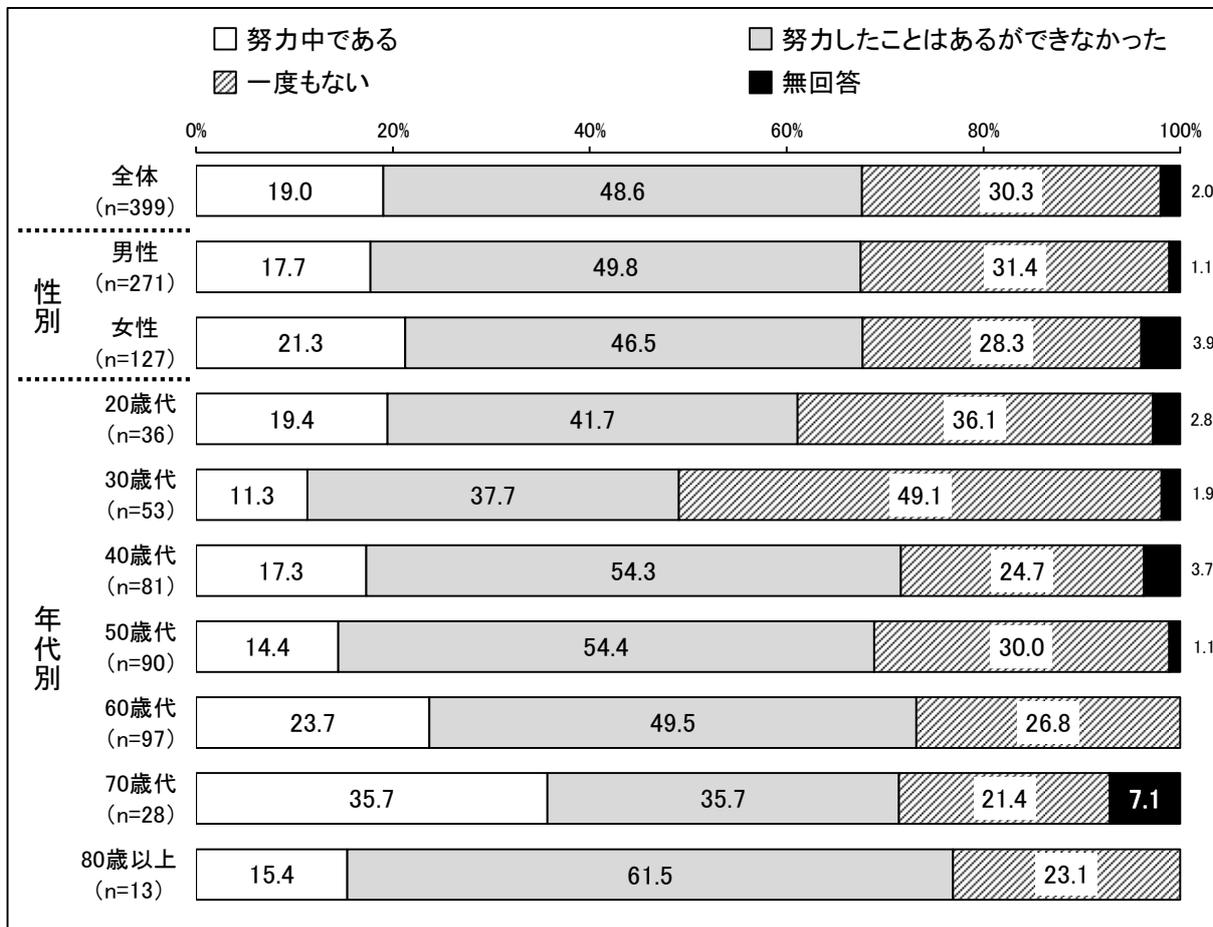


第2章 調査結果

性別でみると、女性は男性に比べて「努力中である」の割合が高くなっています。

年代別でみると、30歳代～70歳代では概ね年代が上がるにつれて「努力中である」の割合が増加する傾向がみられます。

禁煙、節煙の取り組み(全体、性別、年代別)



(3) 禁煙支援、禁煙サポート事業の認知度

※Q1で「1日20本以上」「1日10~20本程度」「1日10本未満」と回答した方のみについて伺います。

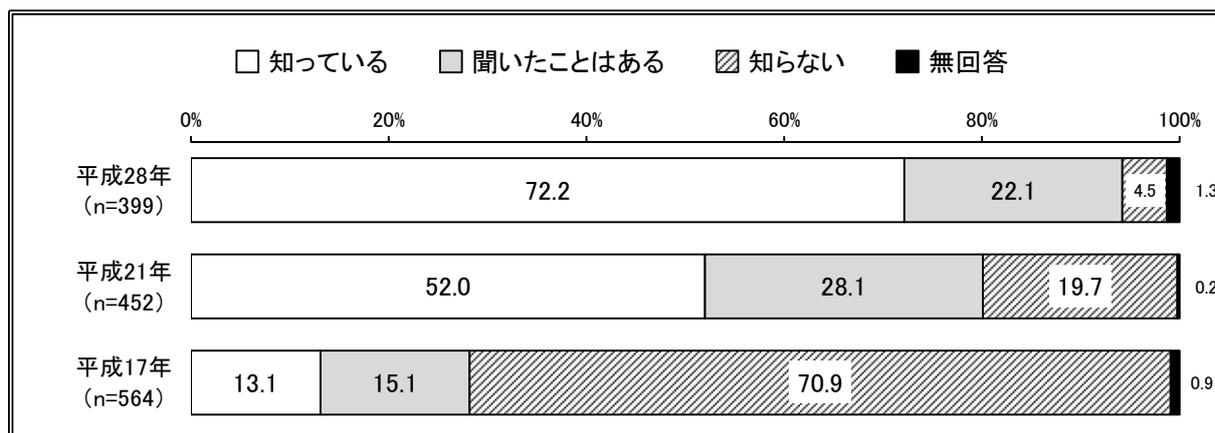
SQ1② あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業等をご存知ですか。(〇は1つ)

禁煙支援、禁煙サポート事業の認知度について尋ねたところ、「知っている」の割合が72.2%で最も高く、次いで「聞いたことはある」(22.1%)が続き、これらを合わせた“認知度”の割合が94.3%となっています。一方、「知らない」は4.5%でした。

経年比較で“認知度”の割合をみると、前々回調査と今回調査では66.1ポイントの差があり、この10年で大きく増加しています。

禁煙支援、禁煙サポート事業の認知度／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
知っている	288	72.2	235	52.0	74	13.1
聞いたことはある	88	22.1	127	28.1	85	15.1
知らない	18	4.5	89	19.7	400	70.9
無回答	5	1.3	1	0.2	5	0.9
全体	399	100.0	452	100.0	564	100.0

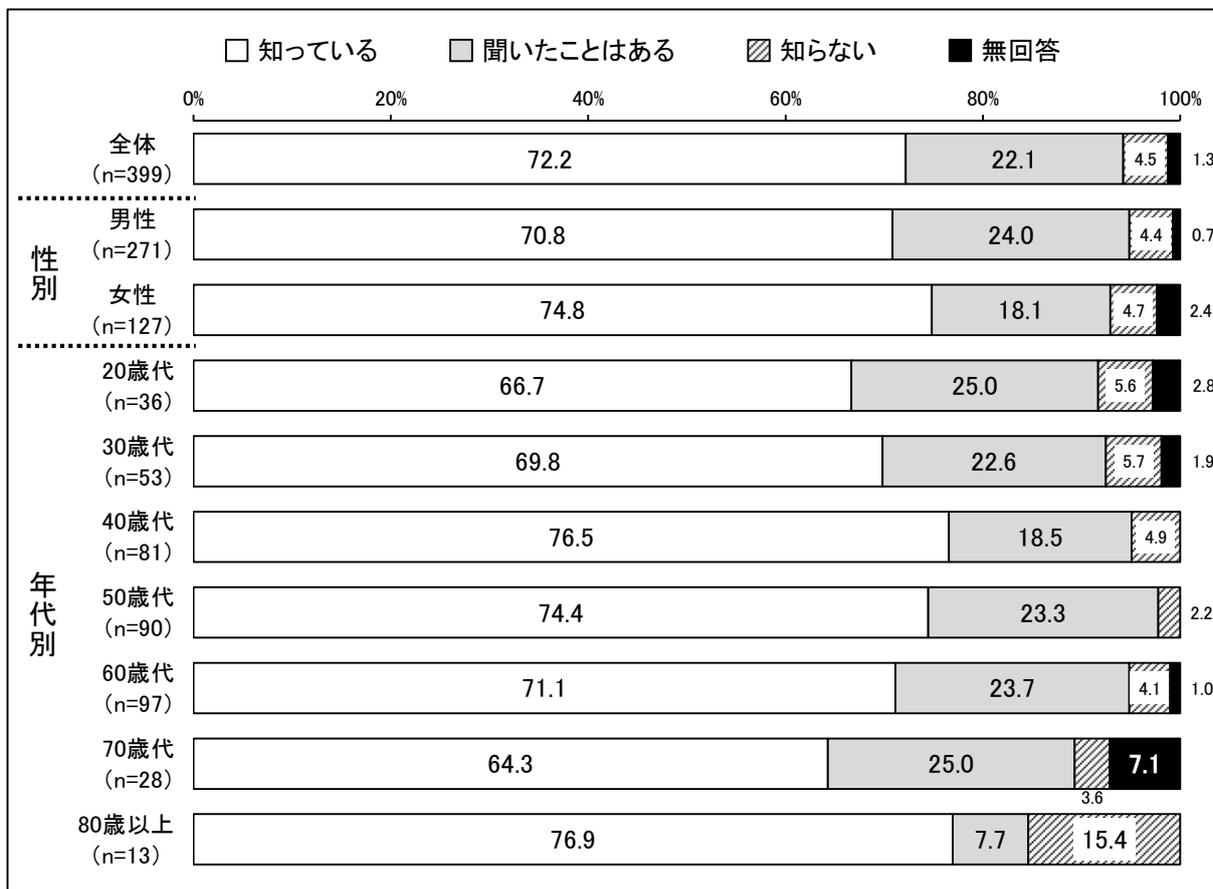


第2章 調査結果

性別でみると、男性は女性に比べて“認知度”の割合がやや高くなっています。

年代別で“認知度”の割合をみると、最も低い80歳以上でも84.6%と高い割合を示しています。

禁煙支援、禁煙サポート事業の認知度(全体、性別、年代別)



(4) 禁煙支援、禁煙サポート事業の参加意向

※Q1で「1日20本以上」「1日10～20本程度」「1日10本未満」と回答した方だけに伺います。

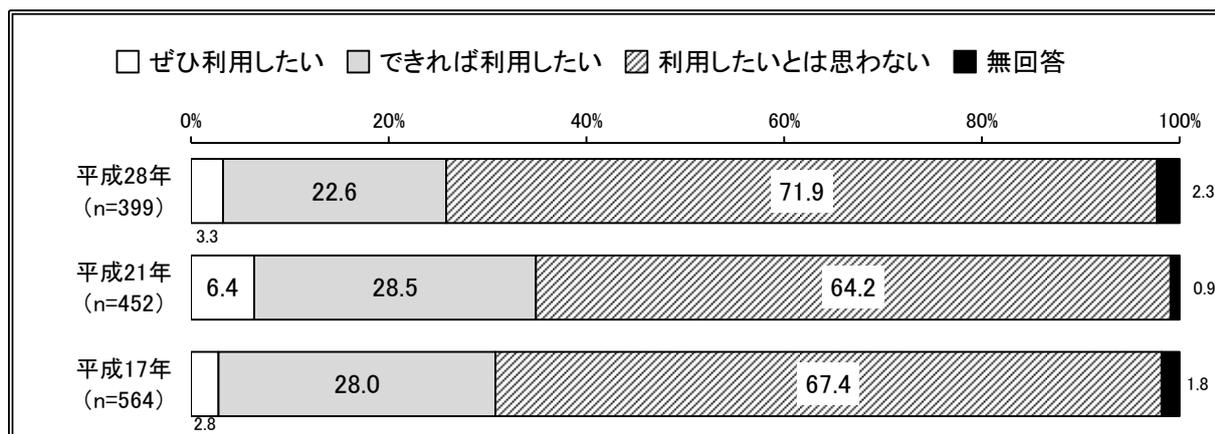
SQ1③ あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業等を利用してみたいと思いますか。(〇は1つ)

Q1で「1日20本以上」「1日10～20本程度」「1日10本未満」と回答した399人に、禁煙支援、禁煙サポート事業の参加意向を尋ねると、「利用したいとは思わない」が71.9%で最も高く、次いで「できれば利用したい」(22.6%)が続き、これに「ぜひ利用したい」(3.3%)を合わせた“利用したい”の割合が25.9%となっています。

経年比較で“利用したい”の割合をみると、前回調査で増加しましたが、今回調査で減少し、前々回調査よりも低くなっています。

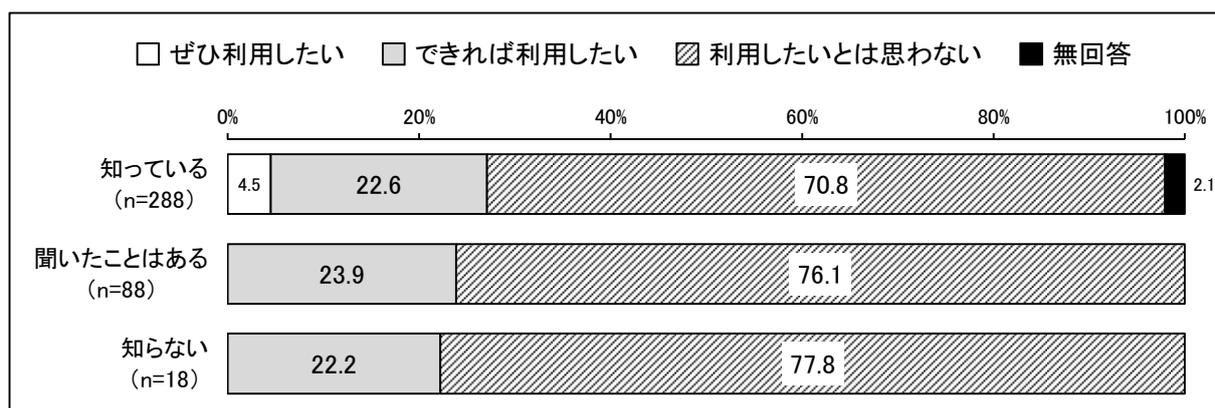
禁煙支援、禁煙サポート事業の参加意向／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
ぜひ利用したい	13	3.3	29	6.4	16	2.8
できれば利用したい	90	22.6	129	28.5	158	28.0
利用したいとは思わない	287	71.9	290	64.2	380	67.4
無回答	9	2.3	4	0.9	10	1.8
全体	399	100.0	452	100.0	564	100.0



禁煙支援事業等の認知度別に“利用したい”の割合をみると、認知度が高い人ほど高くなっています。

禁煙支援、禁煙サポート事業の参加意向(禁煙支援事業等の認知度別)

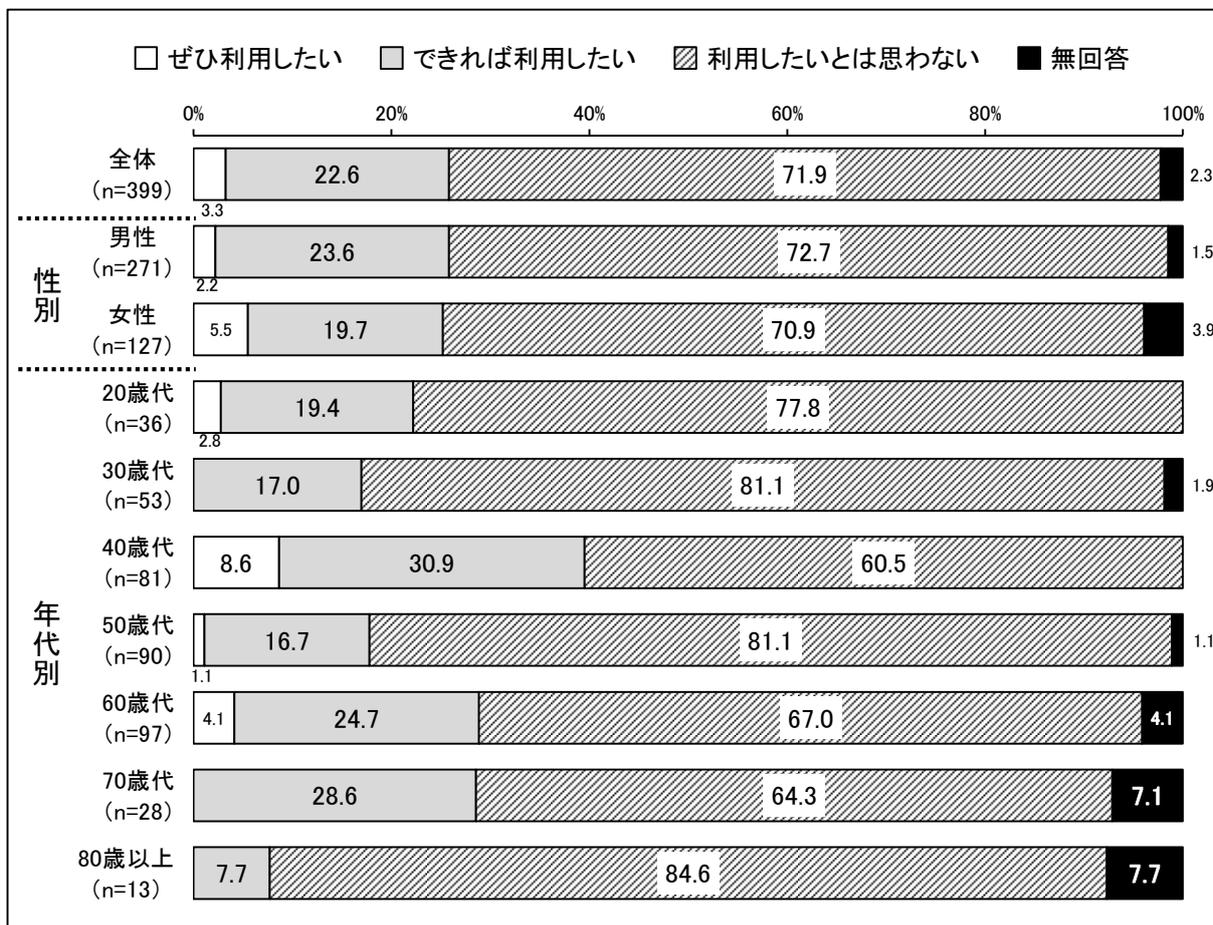


第2章 調査結果

性別で“利用したい”の割合をみると、あまり差はみられません。

年代別で“利用したい”の割合をみると、40歳代で他の年代に比べて最も高くなっています。

禁煙支援、禁煙サポート事業の参加意向(全体、性別、年代別)



(5) たばこが健康へ及ぼす影響

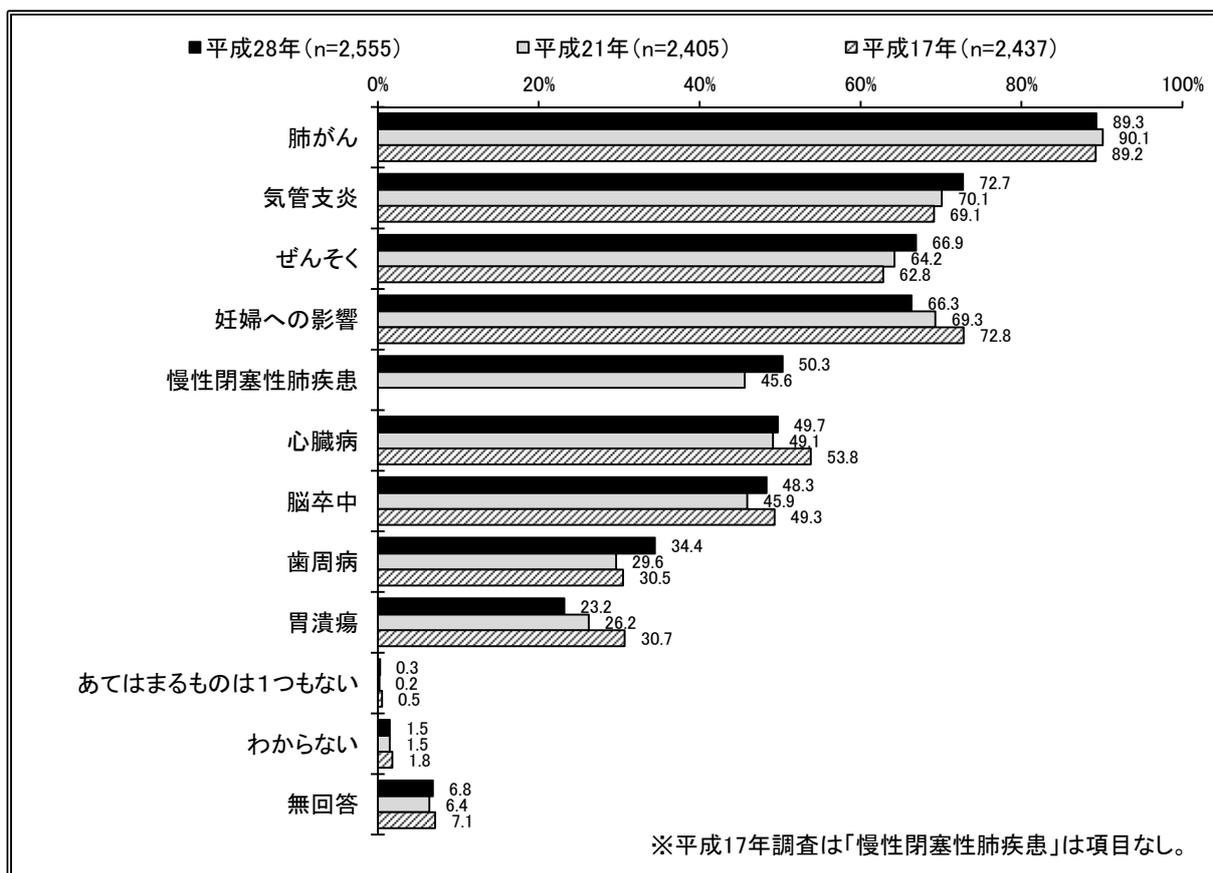
Q2 あなたは、たばこが健康へ及ぼす影響はどれだと思いますか。あてはまるものをすべて選んで下さい。(〇はいくつでも。(「10」「11」と回答する場合を除く))

たばこが健康へ及ぼす影響について尋ねたところ、「肺がん」の割合が89.3%で最も高く、次いで「気管支炎」(72.7%)が続き、以下「ぜんそく」(66.9%)、「妊婦への影響」(66.3%)等の順となっています。

経年比較でみると、「気管支炎」「ぜんそく」は増加傾向がみられ、一方、「妊婦への影響」「胃潰瘍」は減少傾向となっています。

たばこが健康へ及ぼす影響／経年比較(全体)

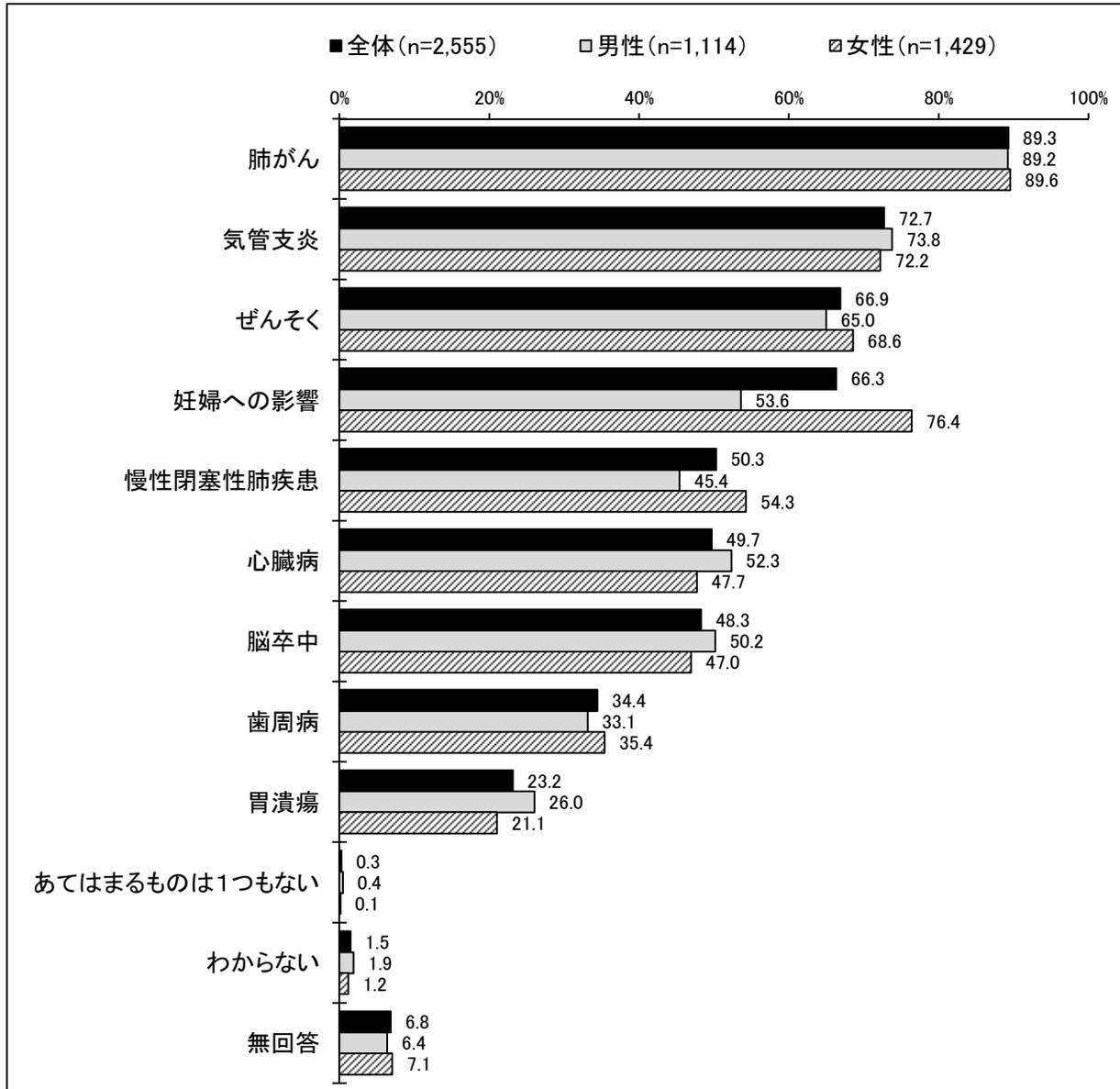
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
肺がん	2,282	89.3	2,166	90.1	2,174	89.2
気管支炎	1,858	72.7	1,686	70.1	1,683	69.1
ぜんそく	1,709	66.9	1,544	64.2	1,530	62.8
妊婦への影響	1,695	66.3	1,667	69.3	1,775	72.8
慢性閉塞性肺疾患	1,285	50.3	1,096	45.6	-	-
心臓病	1,270	49.7	1,181	49.1	1,310	53.8
脳卒中	1,234	48.3	1,105	45.9	1,201	49.3
歯周病	880	34.4	713	29.6	743	30.5
胃潰瘍	592	23.2	629	26.2	749	30.7
あてはまるものは1つもない	7	0.3	5	0.2	13	0.5
わからない	38	1.5	36	1.5	44	1.8
無回答	175	6.8	155	6.4	172	7.1
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



第2章 調査結果

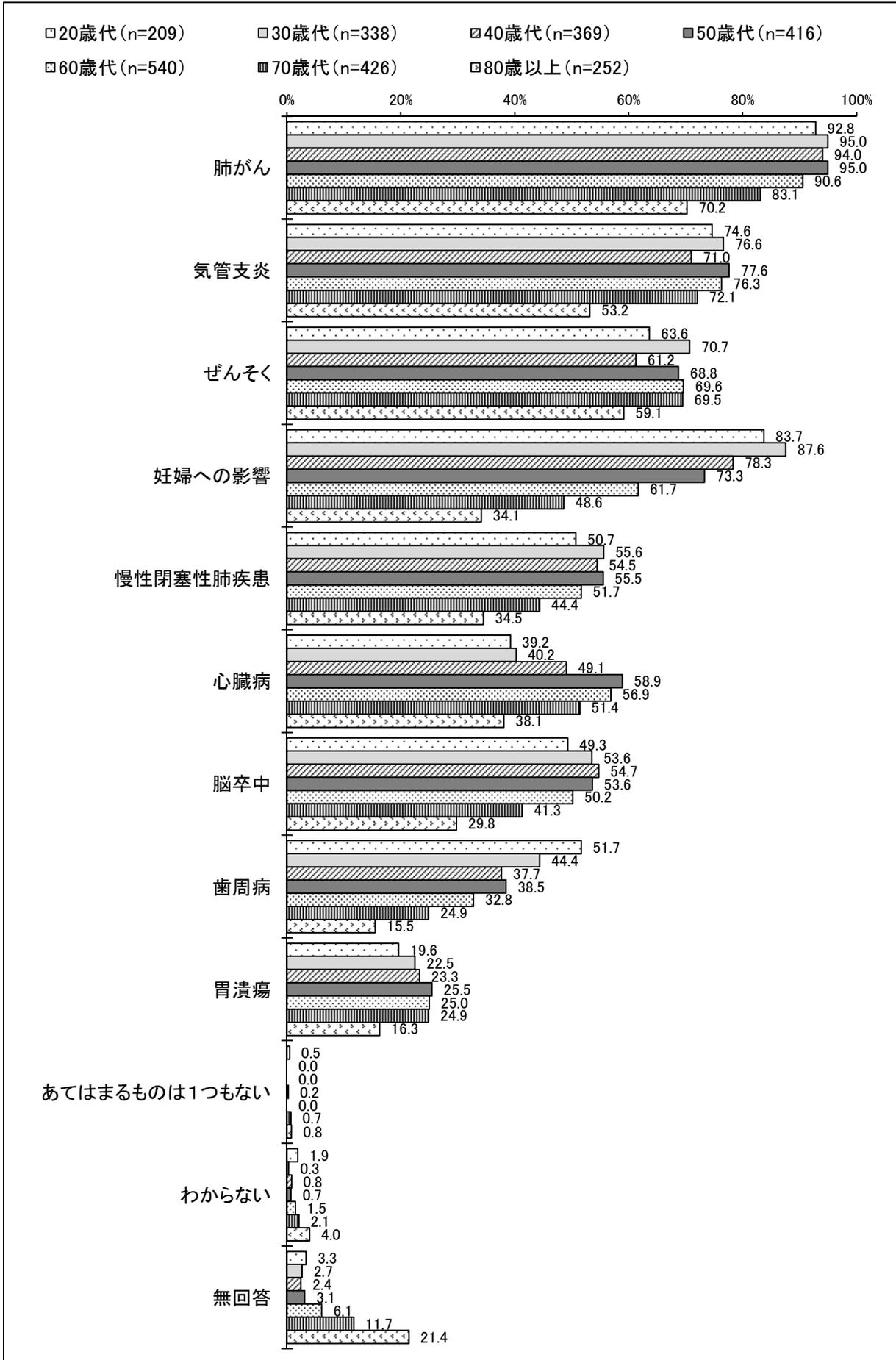
性別でみると、女性は男性に比べて「妊婦への影響」の割合が高くなっています。

たばこが健康へ及ぼす影響(全体、性別/複数回答)



年代別でみると、「妊婦への影響」は30歳代で最も高く、年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

たばこが健康へ及ぼす影響(全体、年代別/複数回答)

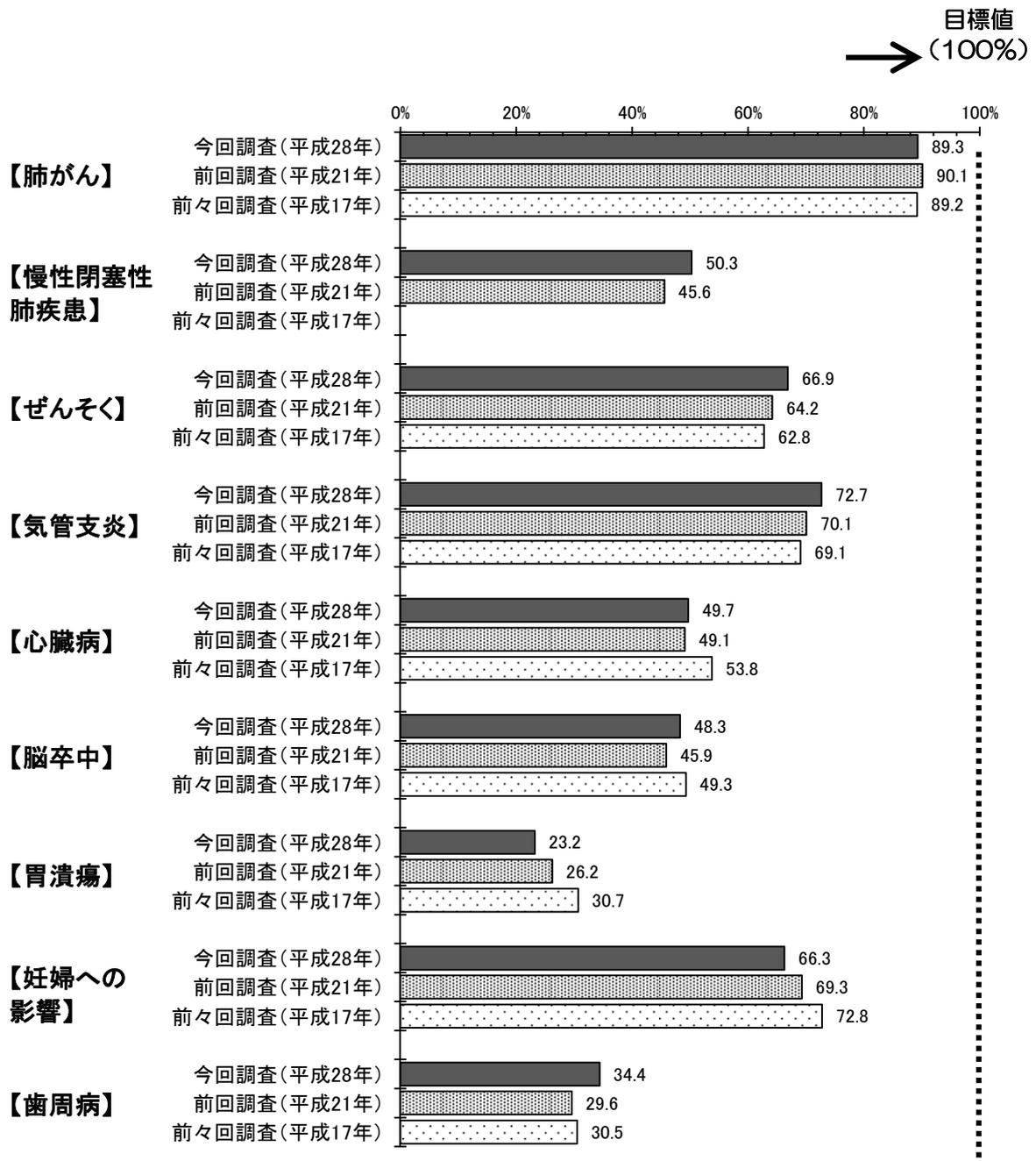


第2章 調査結果

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 58 【喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及】

各項目ともたばこが健康へ及ぼす影響にあてはまると思う人の割合



回答	今回調査(平成28年)		前回調査(平成21年)		前々回調査(平成17年)		目標値(平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
肺がん	2,282	89.3	2,166	90.1	2,174	89.2	100.0%
慢性閉塞性肺疾患	1,285	50.3	1,096	45.6	-	-	100.0%
ぜんそく	1,709	66.9	1,544	64.2	1,530	62.8	100.0%
気管支炎	1,858	72.7	1,686	70.1	1,683	69.1	100.0%
心臓病	1,270	49.7	1,181	49.1	1,310	53.8	100.0%
脳卒中	1,234	48.3	1,105	45.9	1,201	49.3	100.0%
胃潰瘍	592	23.2	629	26.2	749	30.7	100.0%
妊婦への影響	1,695	66.3	1,667	69.3	1,775	72.8	100.0%
歯周病	880	34.4	713	29.6	743	30.5	100.0%

(6) 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知度

Q3 あなたは慢性閉塞性肺疾患 (COPD) という病気を知っていますか。(○は1つ)

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知度について尋ねたところ、「知らない」が44.1%で最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」(36.0%)が続き、これに「どんな病気かよく知っている」(13.8%)を合わせた“認知度”の割合が49.8%となっています。

性別でみると、女性は男性に比べて“認知度”の割合が高くなっています。

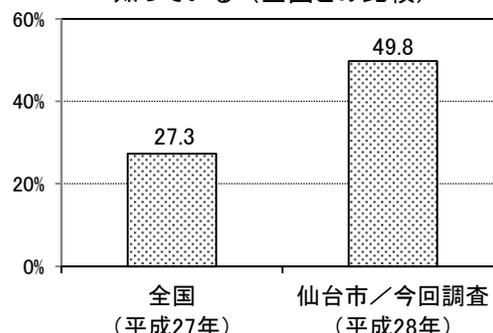
年代別で“認知度”の割合をみると、80歳以上で他の年代に比べて最も低くなっています。

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知度 (全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
どんな病気かよく知っている	352	13.8
名前は聞いたことがある	921	36.0
知らない	1,127	44.1
無回答	155	6.1
全体	2,555	100.0

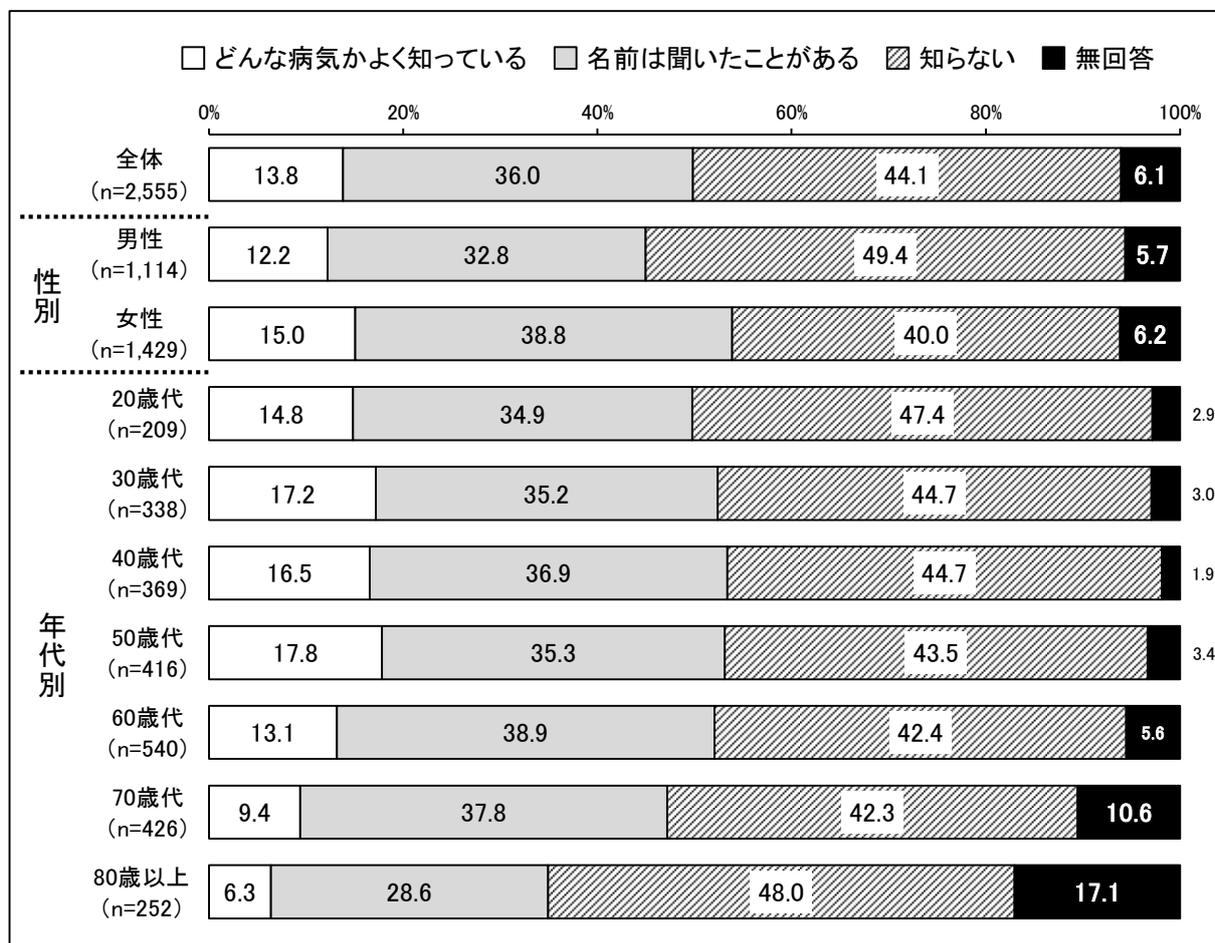
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知度 / “知っている” (全国との比較)



※資料:平成27年GOLD日本委員会調査

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知度 (全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(7) たばこの健康への影響の話

※ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方のみ伺います。

Q4 あなたは、たばこが健康に及ぼす影響についてお子さんと話をしたことがありますか。(〇は1つ)

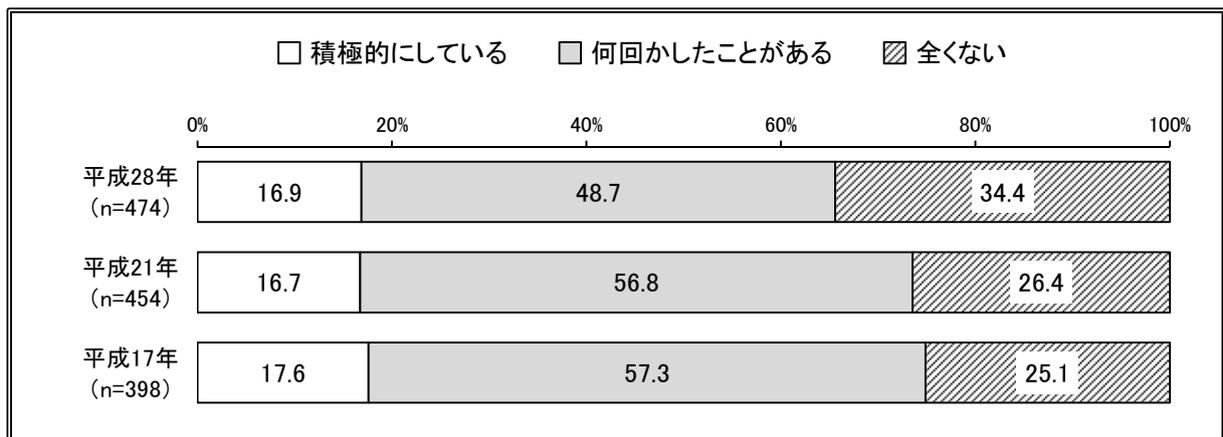
ご家族に小学生・中学生・高校生のいる人に、たばこの健康への影響の話をお子さんとしたことがあるか尋ねたところ、回答者は474人でした。

「何回かしたことがある」の割合が48.7%で最も高く、これに「積極的にしている」(16.9%)を合わせた“話したことがある”の割合は65.6%となっています。一方、「全くない」は34.4%でした。

経年比較で“話したことがある”の割合をみると、減少傾向となっています。

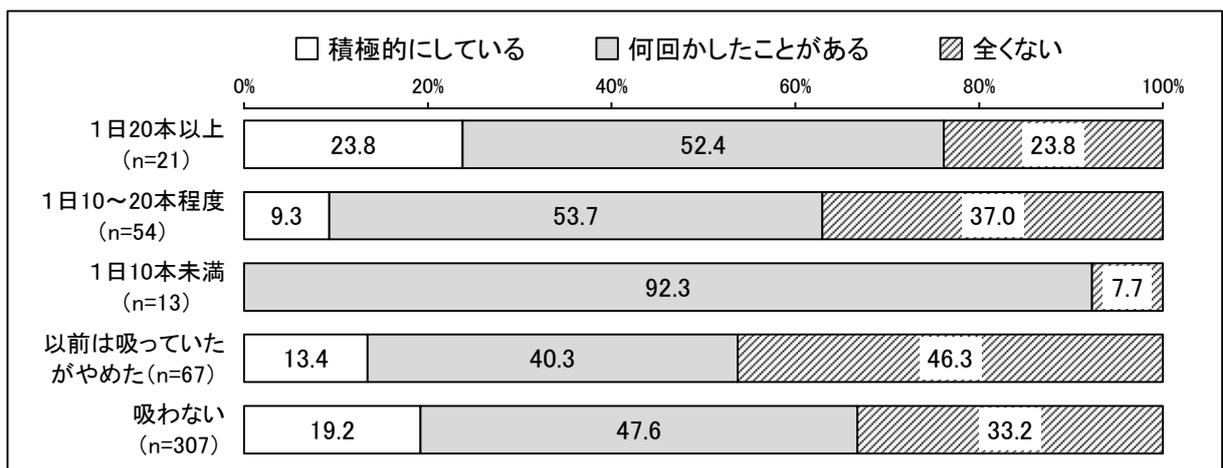
たばこの健康への影響の話／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
積極的にしている	80	16.9	76	16.7	70	17.6
何回かしたことがある	231	48.7	258	56.8	228	57.3
全くない	163	34.4	120	26.4	100	25.1
全体	474	100.0	454	100.0	398	100.0



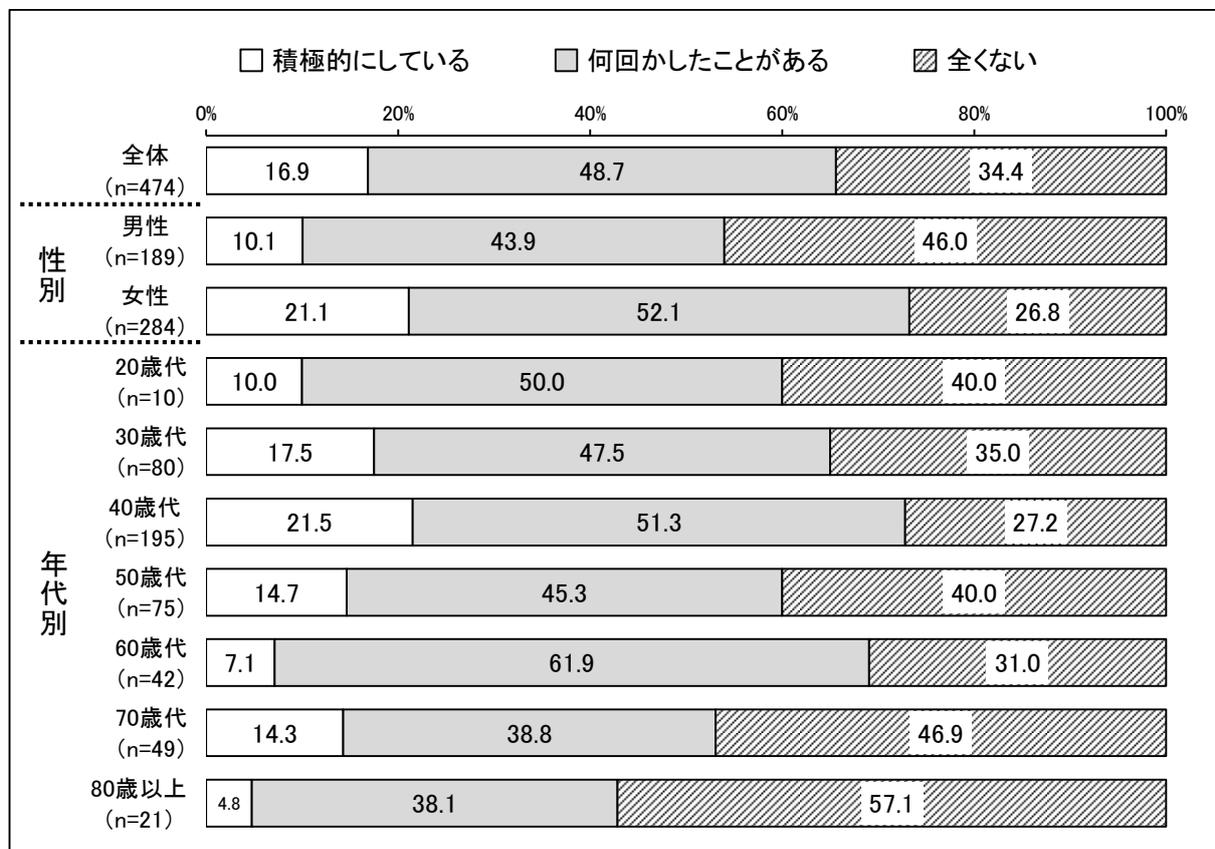
喫煙頻度別に“話したことがある”の割合をみると、「1日10本未満」では9割以上を占めています。なお、「積極的にしている」の割合が最も高いのは、「1日20本以上」でした。

たばこの健康への影響の話(喫煙頻度別)



性別で見ると、女性は男性に比べて“話したことがある”の割合が高くなっています。
 年代別で“話したことがある”の割合をみると、40歳代・60歳代が他の年代に比べて高くなっています。

たばこの健康への影響の話(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(8) 公共的な空間での受動喫煙防止の状況

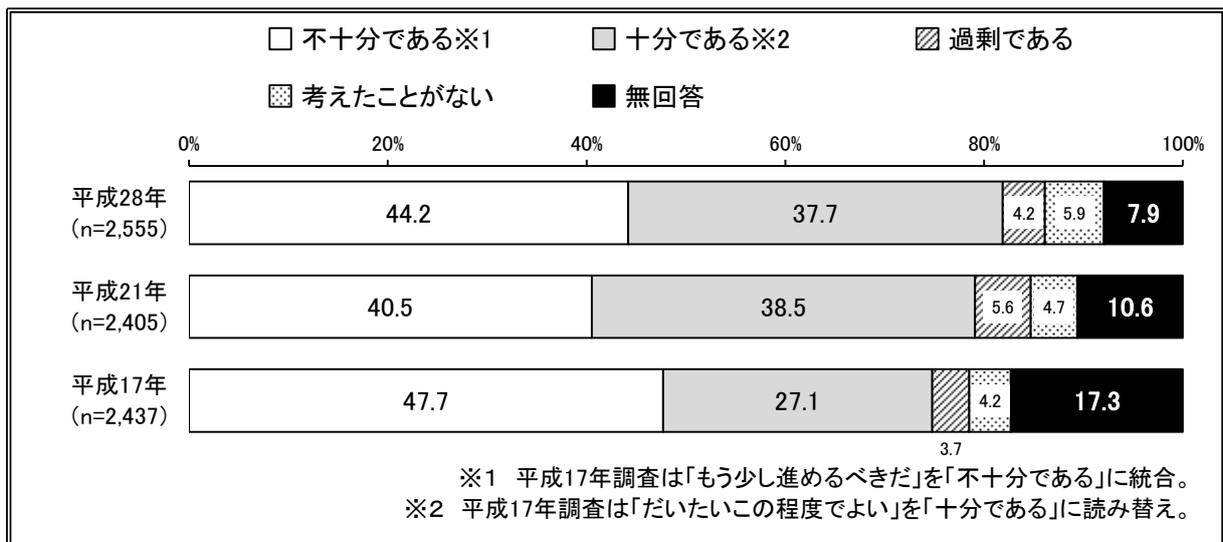
Q5 あなたは、多数の人が利用する公共的な空間での受動喫煙防止の状況についてどう思いますか。(〇は1つ)

公共的な空間での受動喫煙防止の状況について尋ねたところ、「不十分である」の割合が44.2%で最も高く、次いで「十分である」(37.7%)が続き、以下「考えたことがない」(5.9%)、「過剰である」(4.2%)の順となっています。

経年比較でみると、前回調査で「不十分である」の割合が減少しましたが、今回調査では増加しています。

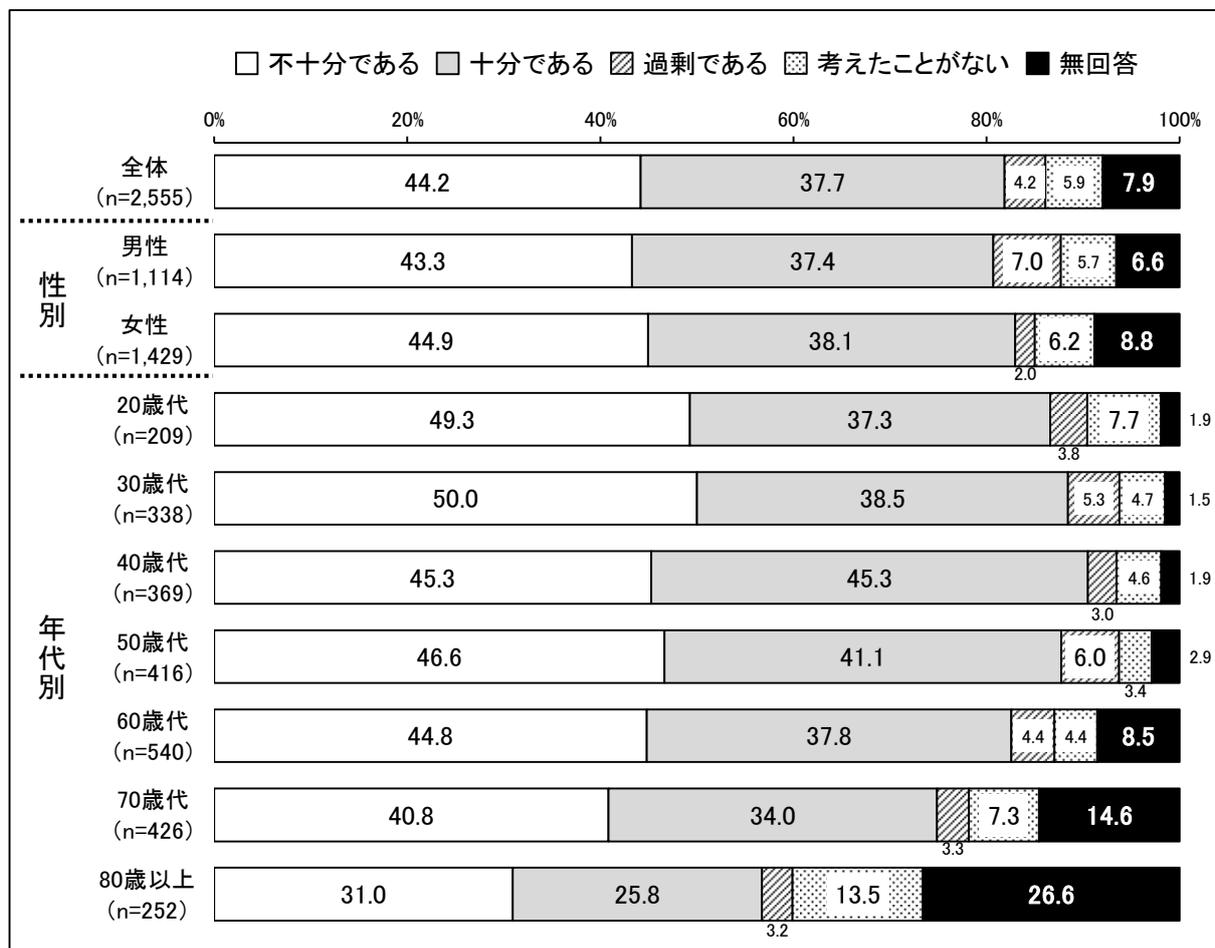
公共的な空間での受動喫煙防止の状況／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
不十分である※1	1,129	44.2	974	40.5	1,162	47.7
十分である※2	963	37.7	926	38.5	660	27.1
過剰である	108	4.2	135	5.6	91	3.7
考えたことがない	152	5.9	114	4.7	103	4.2
無回答	203	7.9	256	10.6	421	17.3
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



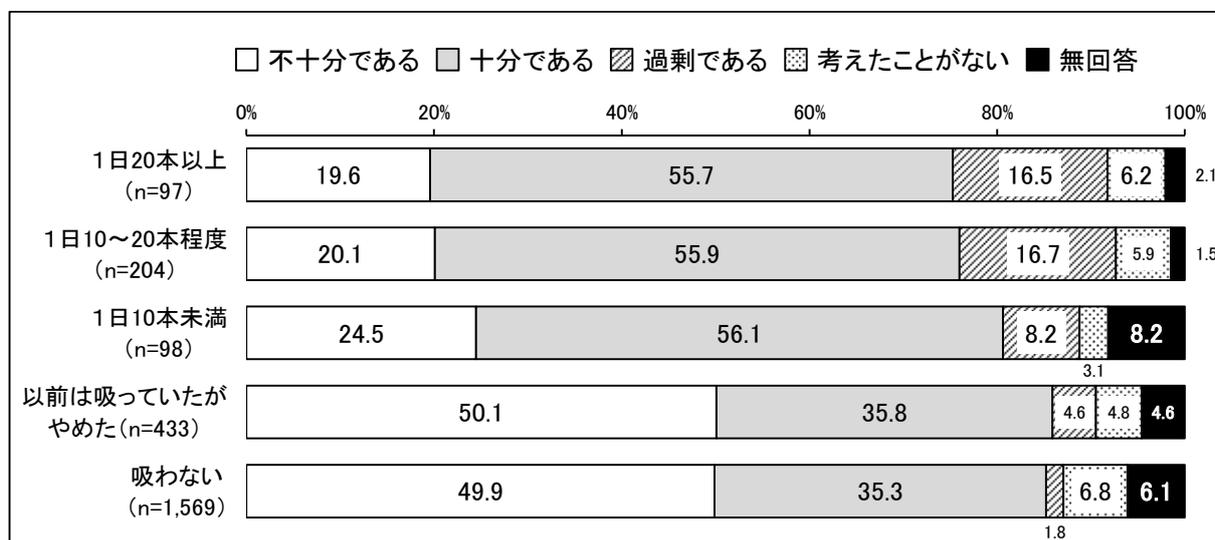
性別でみると、男性は女性に比べて「過剰である」の割合が高くなっています。
 年代別でみると、概ね年代が上がるにつれて「不十分である」の割合が減少しています。

公共的な空間での受動喫煙防止の状況(全体、性別、年代別)



喫煙頻度別でみると、「以前は吸っていたがやめた」「吸わない」では「不十分である」の割合が約半数となっています。

公共的な空間での受動喫煙防止の状況(喫煙頻度別)



第2章 調査結果

(9) この1か月間の受動喫煙の機会

Q6 あなたはこの1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（〇はそれぞれ1つ）

①家庭

この1か月間の受動喫煙の機会について、各場所別に尋ねたところ、家庭では「全くなかった」の割合が65.4%で最も高く、次いで「ほぼ毎日」(9.3%)が続き、これに「週に数回程度」(3.4%)・「月に1回程度」(2.7%)・「週に1回程度」(2.0%)を合わせた“受動喫煙の機会があった”の割合が17.4%となっています。なお、「行かなかった」は4.1%でした。

性別で見ると、女性は男性に比べ“受動喫煙の機会があった”の割合が高くなっています。

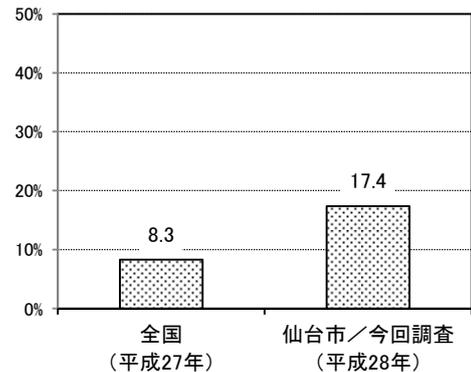
年代別で“受動喫煙の機会があった”の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

この1か月間の受動喫煙の機会①家庭(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日	237	9.3
週に数回程度	86	3.4
週に1回程度	51	2.0
月に1回程度	68	2.7
全くなかった	1,670	65.4
行かなかった	104	4.1
無回答	339	13.3
全体	2,555	100.0

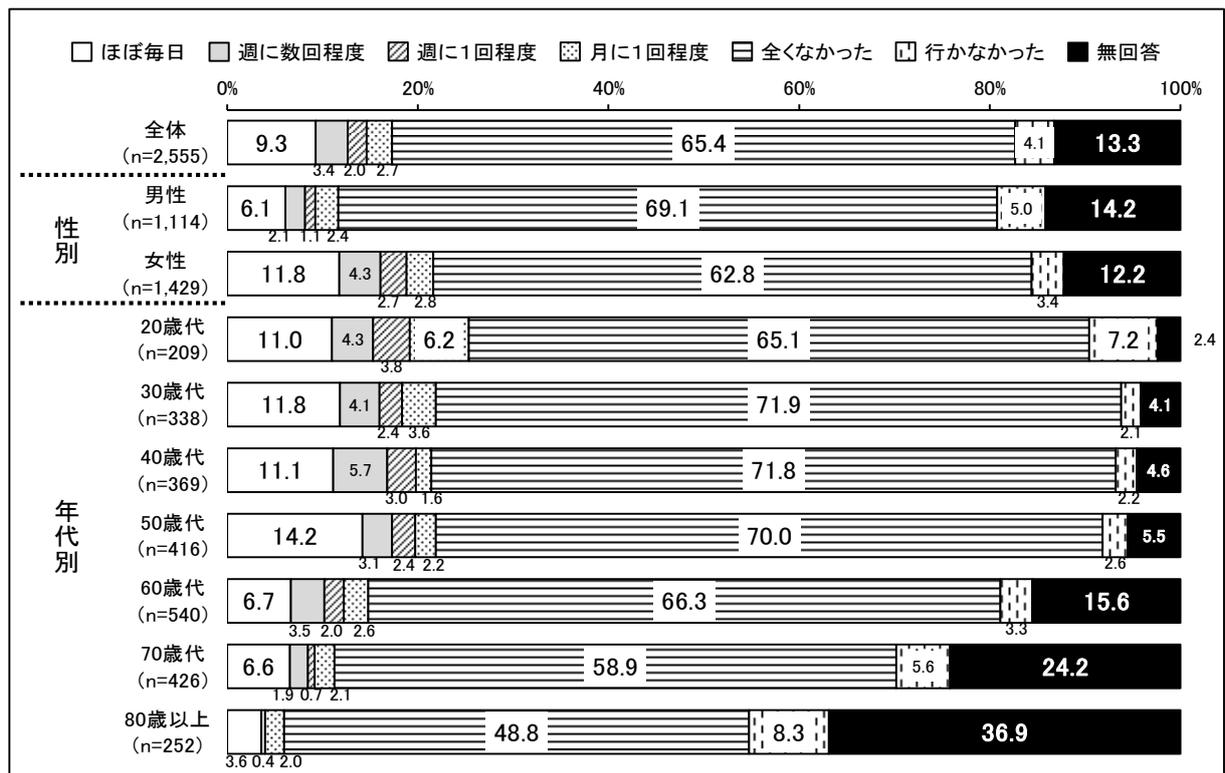
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

この1か月間の受動喫煙の機会①家庭/
“月1回以上受動喫煙の機会がある”(全国との比較)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

この1か月間の受動喫煙の機会①家庭(全体、性別、年代別)



②職場

職場では、「全くなかった」の割合が34.2%で最も高く、「受動喫煙の機会があった」（「ほぼ毎日」9.3%・「週に数回程度」5.4%・「週に1回程度」3.3%・「月に1回程度」3.8%の合計）の割合が21.8%となっています。なお、「行かなかった」は22.9%でした。

性別で見ると、男性は女性に比べ“受動喫煙の機会があった”の割合が高くなっています。

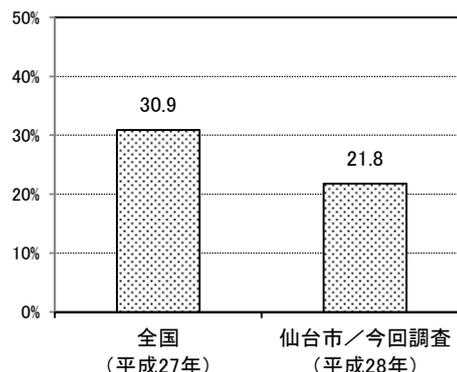
年代別で“受動喫煙の機会があった”の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

この1か月の受動喫煙の機会②職場(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日	237	9.3
週に数回程度	139	5.4
週に1回程度	84	3.3
月に1回程度	98	3.8
全くなかった	874	34.2
行かなかった	586	22.9
無回答	537	21.0
全体	2,555	100.0

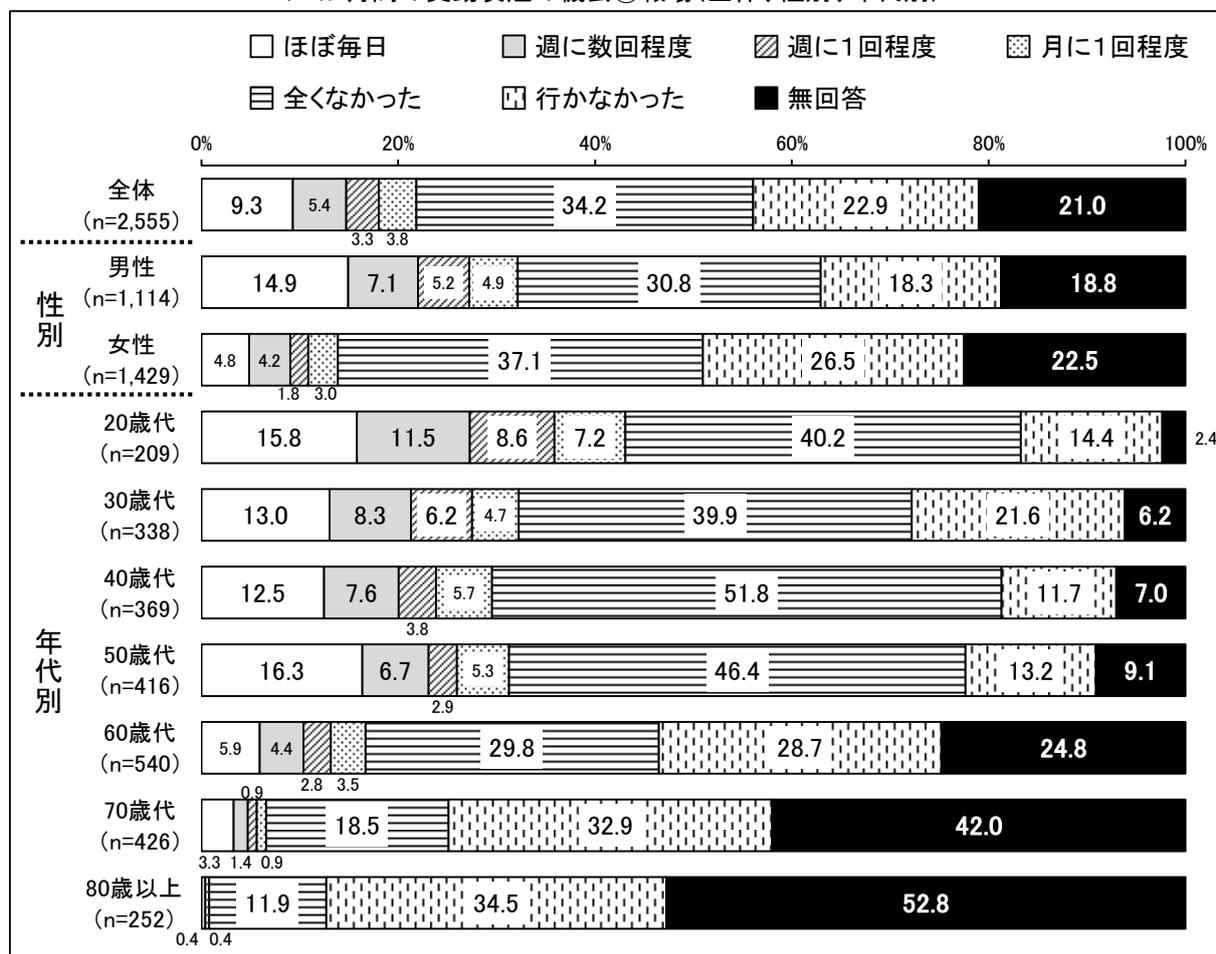
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

この1か月の受動喫煙の機会②職場／
“月1回以上受動喫煙の機会がある”(全国との比較)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

この1か月の受動喫煙の機会②職場(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

③学校

学校では、「全くなかった」の割合が19.0%で、“受動喫煙の機会があった”（「ほぼ毎日」0.1%・「週に数回程度」0.4%・「週に1回程度」0.3%・「月に1回程度」0.5%の合計）の割合が1.3%となっています。なお、「行かなかった」は51.4%でした。

性別でみると、あまり差はみられません。

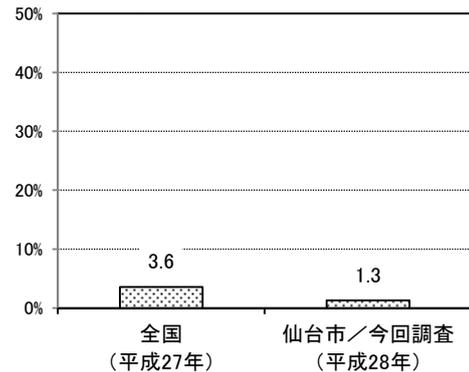
年代別で“受動喫煙の機会があった”の割合をみると、すべての年代で低くなっており、最も高い20歳代でも7.2%となっています。

この1か月の受動喫煙の機会③学校(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日	3	0.1
週に数回程度	11	0.4
週に1回程度	8	0.3
月に1回程度	12	0.5
全くなかった	486	19.0
行かなかった	1,313	51.4
無回答	722	28.3
全体	2,555	100.0

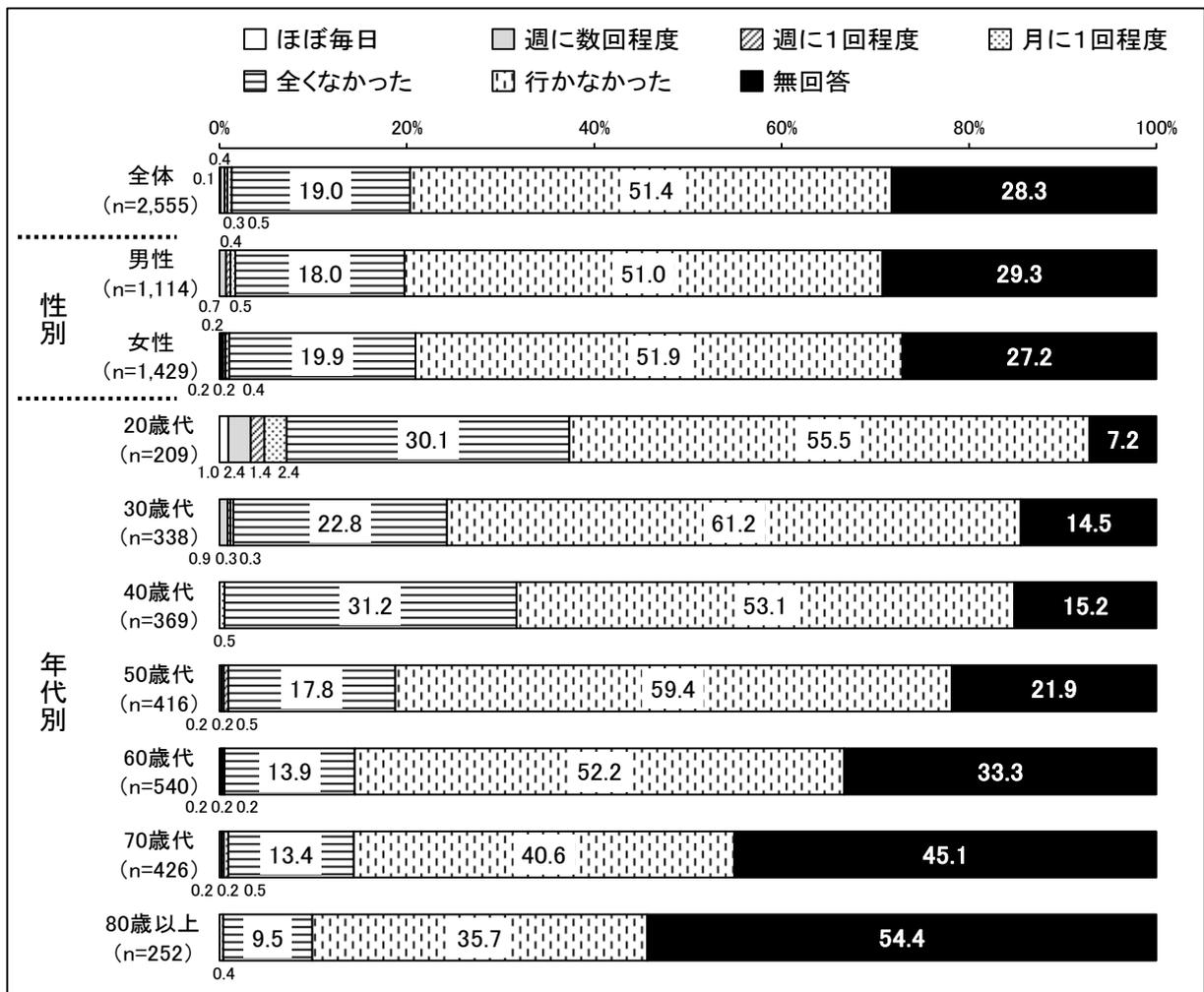
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

この1か月の受動喫煙の機会③学校／
“月1回以上受動喫煙の機会がある”(全国との比較)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

この1か月の受動喫煙の機会③学校(全体、性別、年代別)



④飲食店

飲食店では、「全くなかった」の割合が28.4%で最も高く、「受動喫煙の機会があった」（「ほぼ毎日」0.9%・「週に数回程度」4.3%・「週に1回程度」9.7%・「月に1回程度」24.3%の合計）の割合が39.2%となっています。なお、「行かなかった」は14.9%でした。

性別で見ると、男性は女性に比べ「受動喫煙の機会があった」の割合が高くなっています。

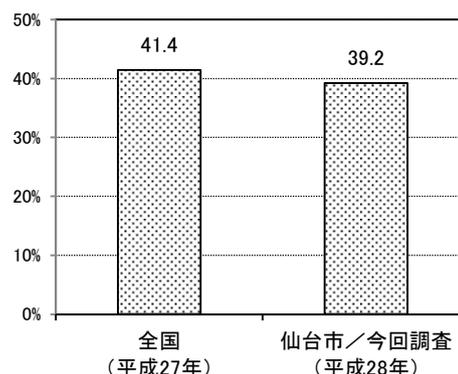
年代別で「受動喫煙の機会があった」の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

この1か月間の受動喫煙の機会④飲食店(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日	24	0.9
週に数回程度	110	4.3
週に1回程度	248	9.7
月に1回程度	622	24.3
全くなかった	726	28.4
行かなかった	381	14.9
無回答	444	17.4
全体	2,555	100.0

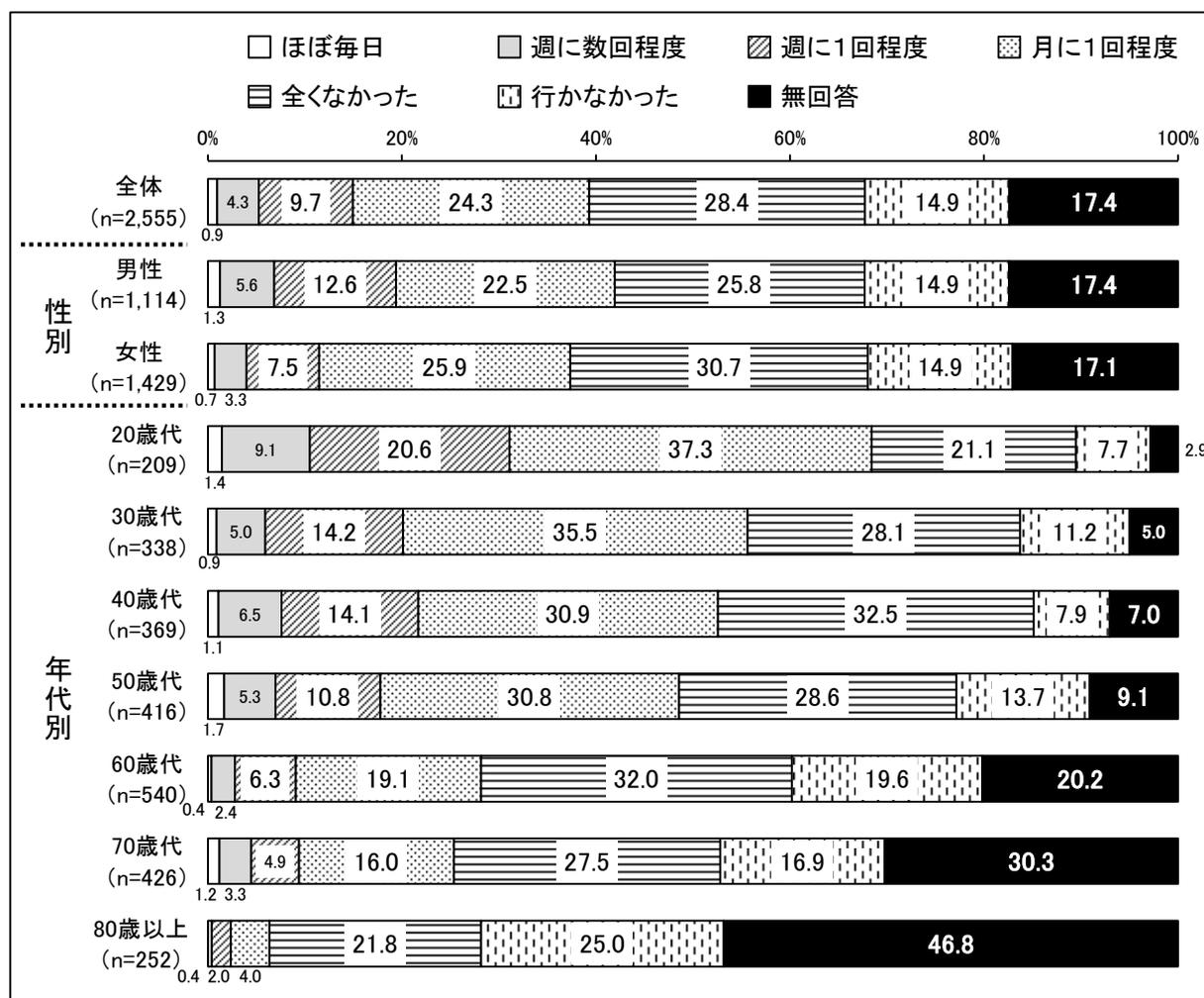
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

この1か月間の受動喫煙の機会④飲食店／
“月1回以上受動喫煙の機会がある”(全国との比較)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

この1か月間の受動喫煙の機会④飲食店(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

⑤遊技場

遊技場では、「全くなかった」の割合が 10.9%で、“受動喫煙の機会があった”（「ほぼ毎日」0.9%・「週に数回程度」2.3%・「週に1回程度」3.5%・「月に1回程度」4.6%の合計）の割合が 11.3%となっています。なお、「行かなかった」は 57.8%でした。

性別で見ると、男性は女性に比べ“受動喫煙の機会があった”の割合が高くなっています。

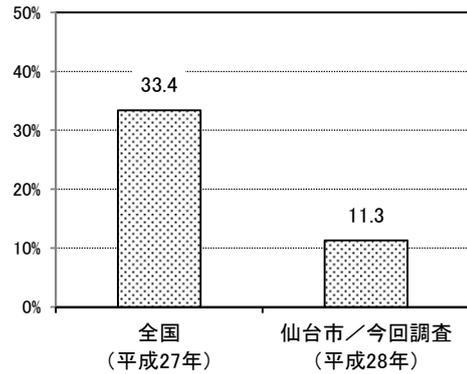
年代別で“受動喫煙の機会があった”の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

この1か月間の受動喫煙の機会⑤遊技場(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日	22	0.9
週に数回程度	58	2.3
週に1回程度	89	3.5
月に1回程度	117	4.6
全くなかった	279	10.9
行かなかった	1,477	57.8
無回答	513	20.1
全体	2,555	100.0

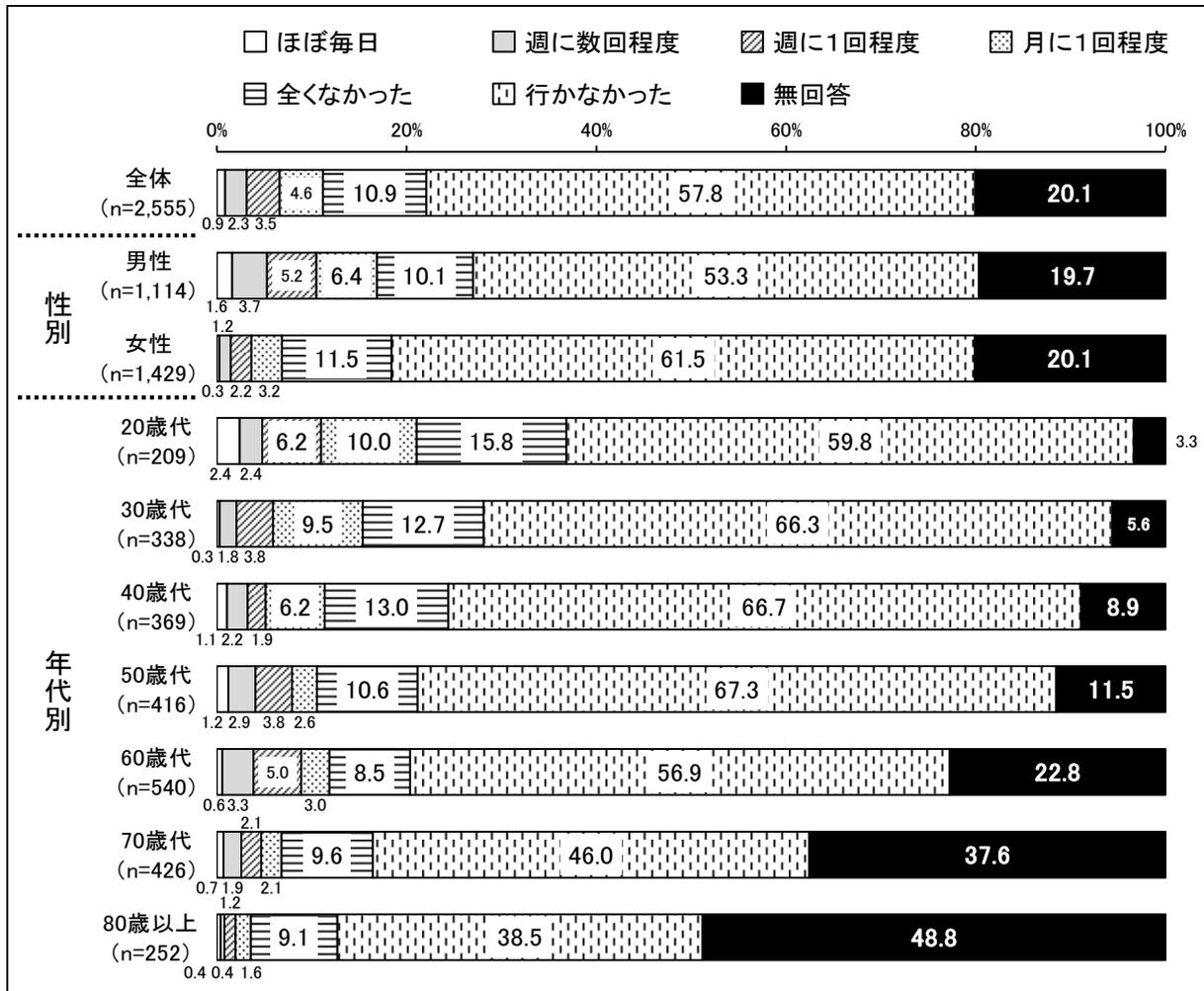
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

この1か月間の受動喫煙の機会⑤遊技場/
“月1回以上受動喫煙の機会がある”(全国との比較)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

この1か月間の受動喫煙の機会⑤遊技場(全体、性別、年代別)



⑥行政機関

行政機関では、「全くなかった」の割合が 32.0%で、“受動喫煙の機会があった”（「ほぼ毎日」0.2%・「週に数回程度」0.2%・「週に1回程度」0.6%・「月に1回程度」3.3%の合計）の割合が 4.3%となっています。なお、「行かなかった」は 44.6%でした。

性別で見ると、男性は女性に比べ「全くなかった」の割合が高くなっています。

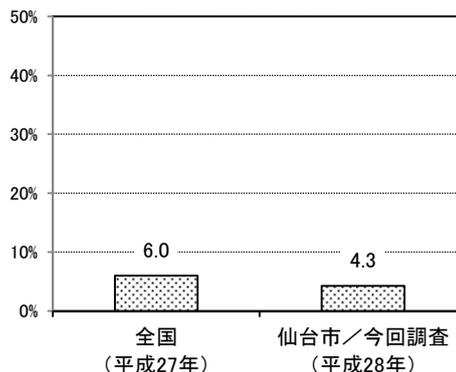
年代別で見ると、概ね年代が上がるにつれて「行かなかった」の割合が減少する傾向がみられます。

この1か月の受動喫煙の機会⑥行政機関(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日	5	0.2
週に数回程度	6	0.2
週に1回程度	16	0.6
月に1回程度	84	3.3
全くなかった	817	32.0
行かなかった	1,140	44.6
無回答	487	19.1
全体	2,555	100.0

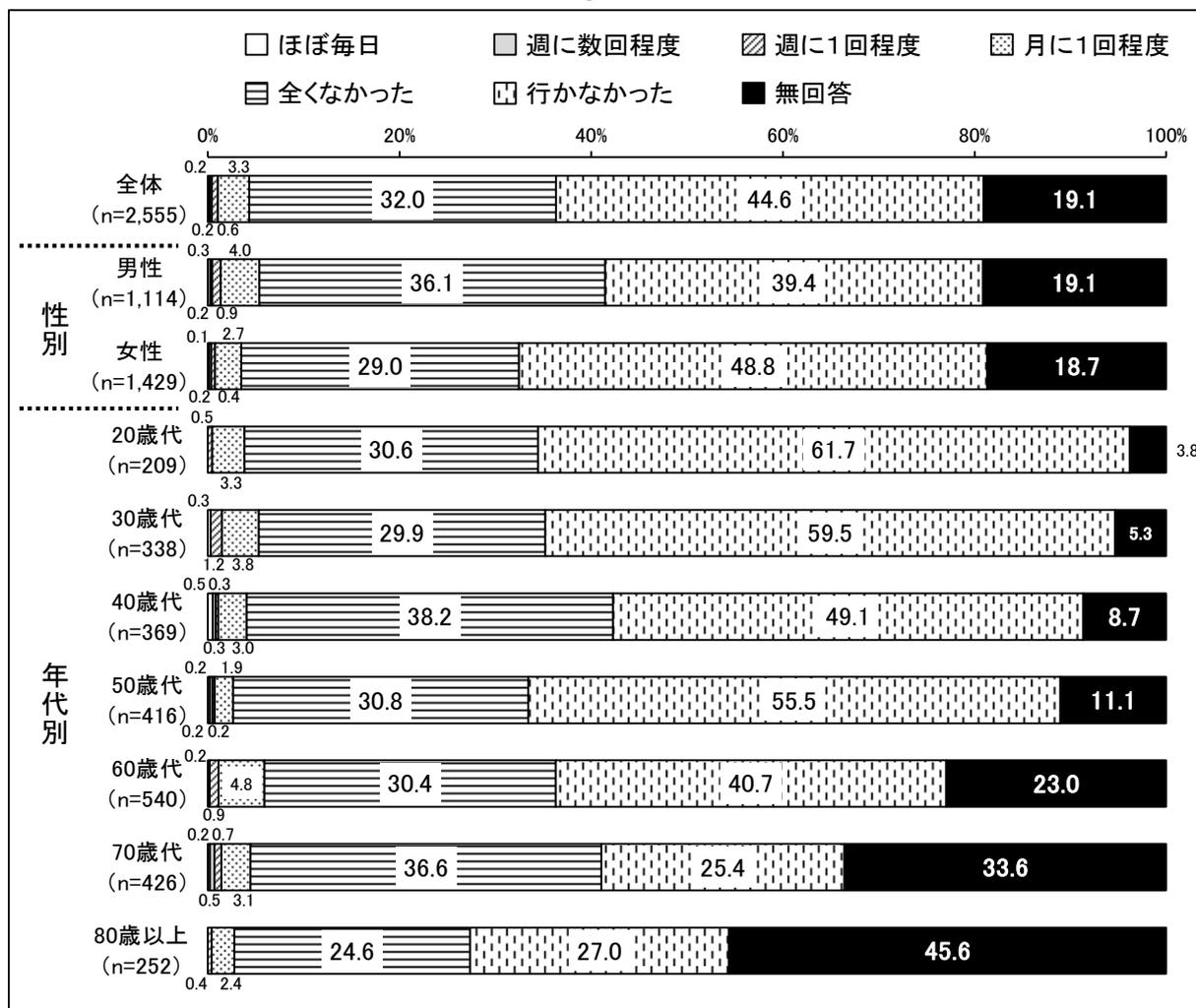
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

この1か月の受動喫煙の機会⑥行政機関／
“月1回以上受動喫煙の機会がある”(全国との比較)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

この1か月の受動喫煙の機会⑥行政機関(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

⑦医療機関

医療機関では、「全くなかった」の割合が51.1%で最も高く、“受動喫煙の機会があった”（「ほぼ毎日」0.1%・「週に数回程度」0.2%・「週に1回程度」0.7%・「月に1回程度」4.3%の合計）の割合が5.3%となっています。なお、「行かなかった」は25.4%でした。

性別でみると、あまり差はみられません。

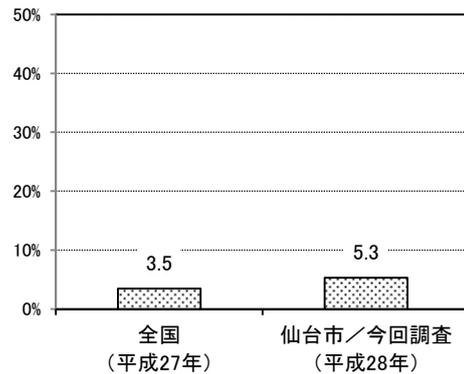
年代別で「行かなかった」の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

この1か月の受動喫煙の機会⑦医療機関(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日	2	0.1
週に数回程度	5	0.2
週に1回程度	19	0.7
月に1回程度	109	4.3
全くなかった	1,305	51.1
行かなかった	650	25.4
無回答	465	18.2
全体	2,555	100.0

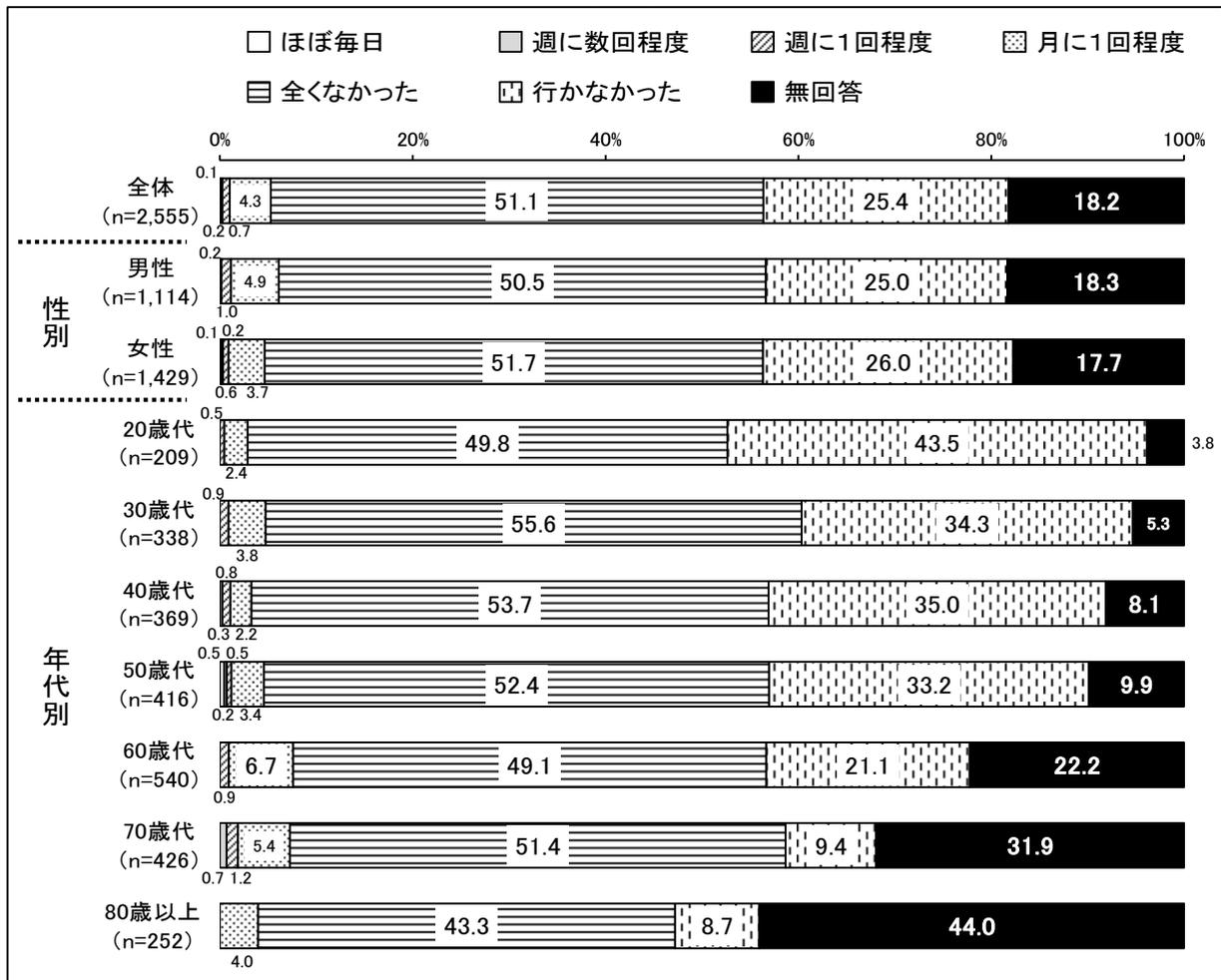
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

この1か月の受動喫煙の機会⑦医療機関／
“月1回以上受動喫煙の機会がある”(全国との比較)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

この1か月の受動喫煙の機会⑦医療機関(全体、性別、年代別)



⑧屋外

屋外では、「全くなかった」の割合が32.8%で、“受動喫煙の機会があった”（「ほぼ毎日」2.6%・「週に数回程度」8.0%・「週に1回程度」11.2%・「月に1回程度」16.8%の合計）の割合が38.6%となっています。なお、「行かなかった」は11.9%でした。

性別でみると、あまり差はみられません。

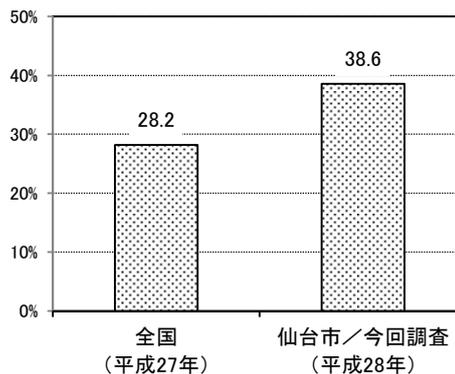
年代別で“受動喫煙の機会があった”の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

この1か月の受動喫煙の機会⑧屋外(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日	67	2.6
週に数回程度	204	8.0
週に1回程度	287	11.2
月に1回程度	429	16.8
全くなかった	838	32.8
行かなかった	303	11.9
無回答	427	16.7
全体	2,555	100.0

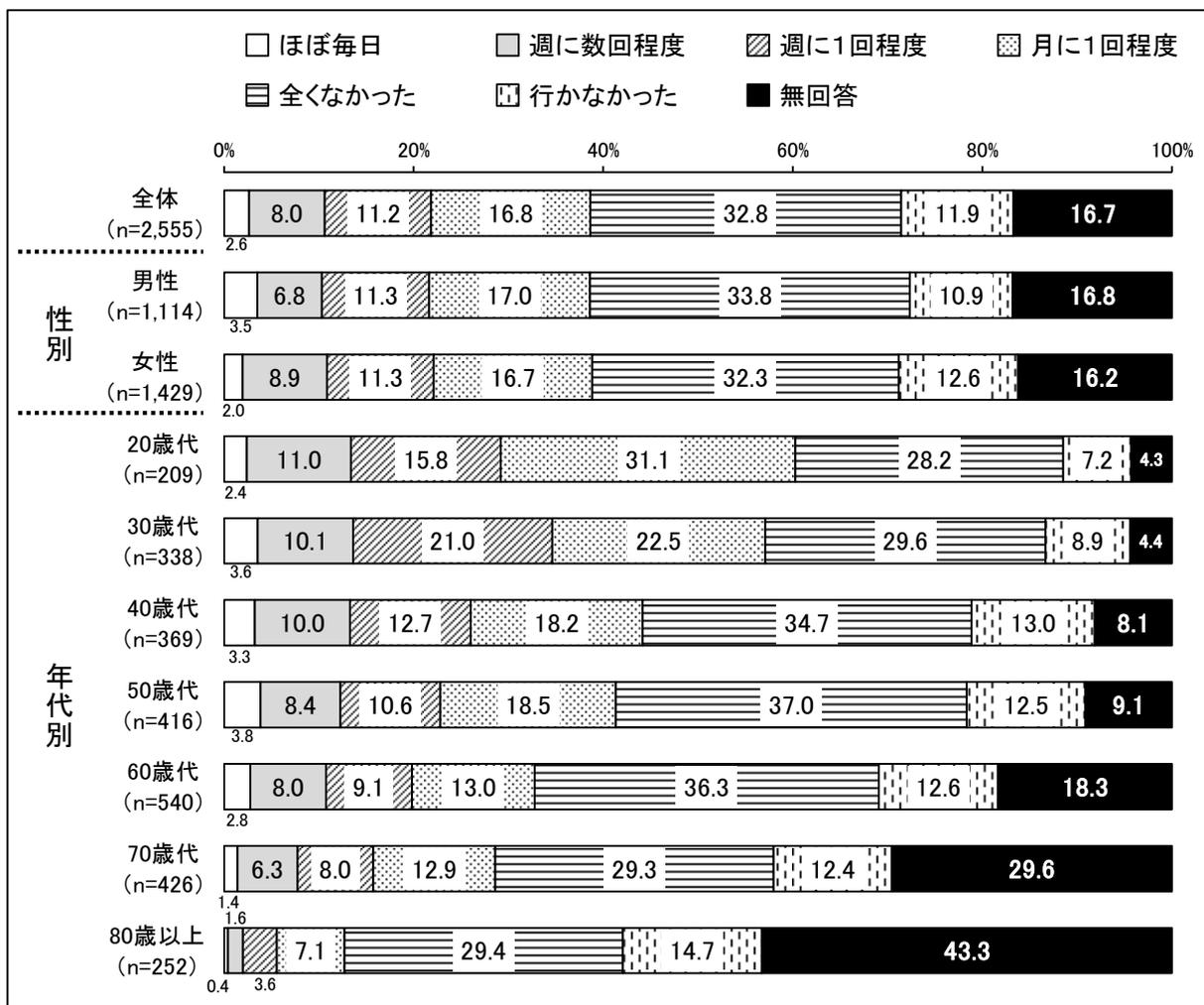
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

この1か月の受動喫煙の機会⑧屋外／
“月1回以上受動喫煙の機会がある”(全国との比較)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

この1か月の受動喫煙の機会⑧屋外(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

⑨その他

その他では、「全くなかった」の割合が 34.3%で、“受動喫煙の機会があった”（「ほぼ毎日」1.8%・「週に数回程度」6.3%・「週に1回程度」7.0%・「月に1回程度」6.1%の合計）の割合が 21.2%となっています。なお、「行かなかった」は 44.5%でした。

性別で見ると、女性は男性に比べて“受動喫煙の機会があった”の割合が高くなっています。年代別で見ると、80歳以上では「全くなかった」の割合が5割以上を占めています。

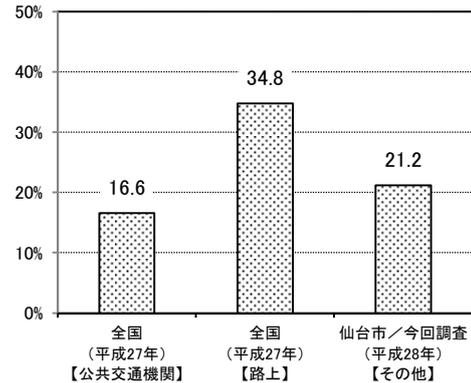
この1か月間の受動喫煙の機会⑨その他(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
ほぼ毎日	8	1.8
週に数回程度	28	6.3
週に1回程度	31	7.0
月に1回程度	27	6.1
全くなかった	152	34.3
行かなかった	197	44.5
全体	443	100.0

※無回答除外集計。

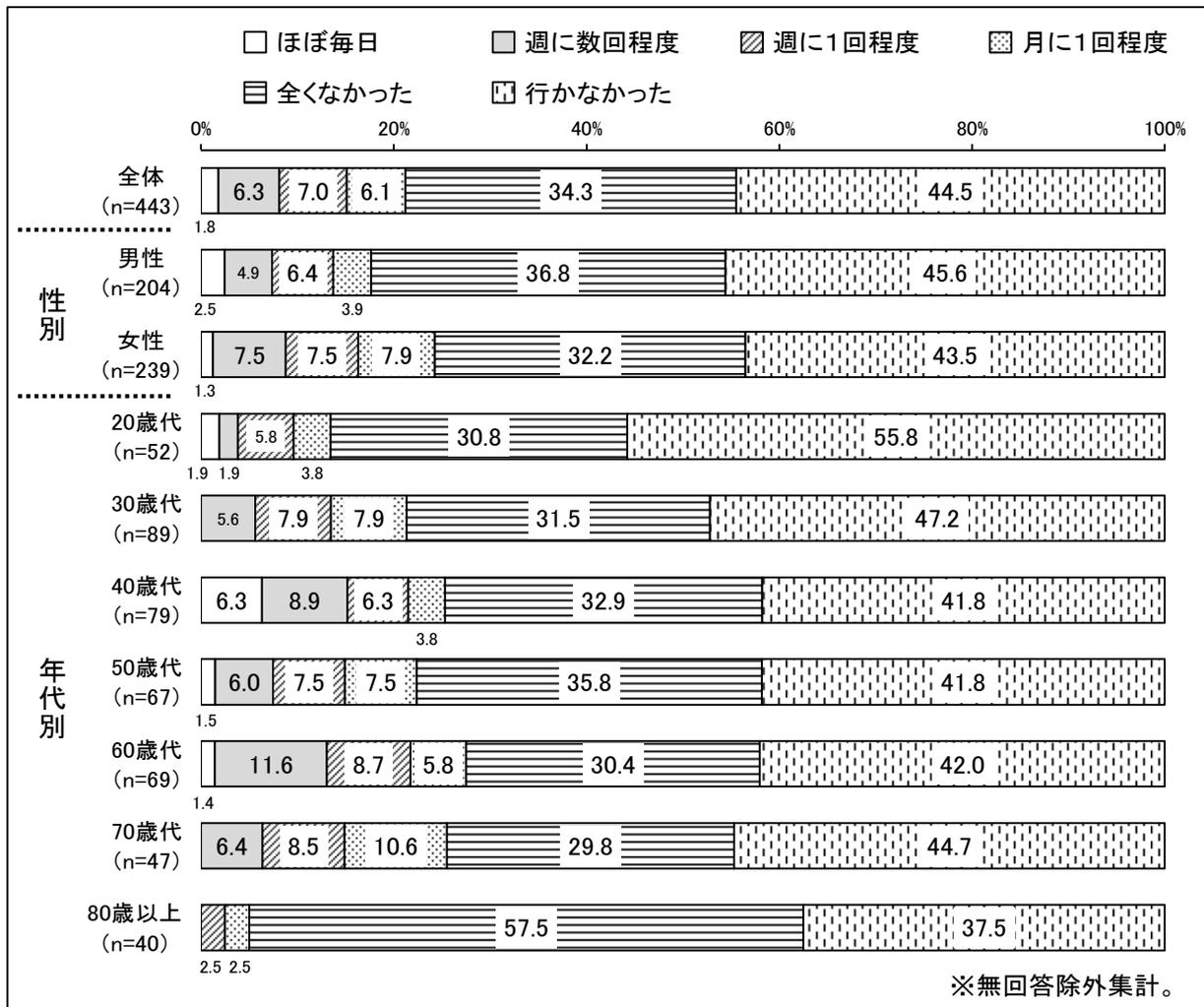
<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

この1か月間の受動喫煙の機会⑨その他/
“月1回以上受動喫煙の機会がある”(全国との比較/参考値)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

この1か月間の受動喫煙の機会⑨その他(全体、性別、年代別)



※無回答除外集計。

(10) 今後の受動喫煙防止対策として望ましい行政の取り組み

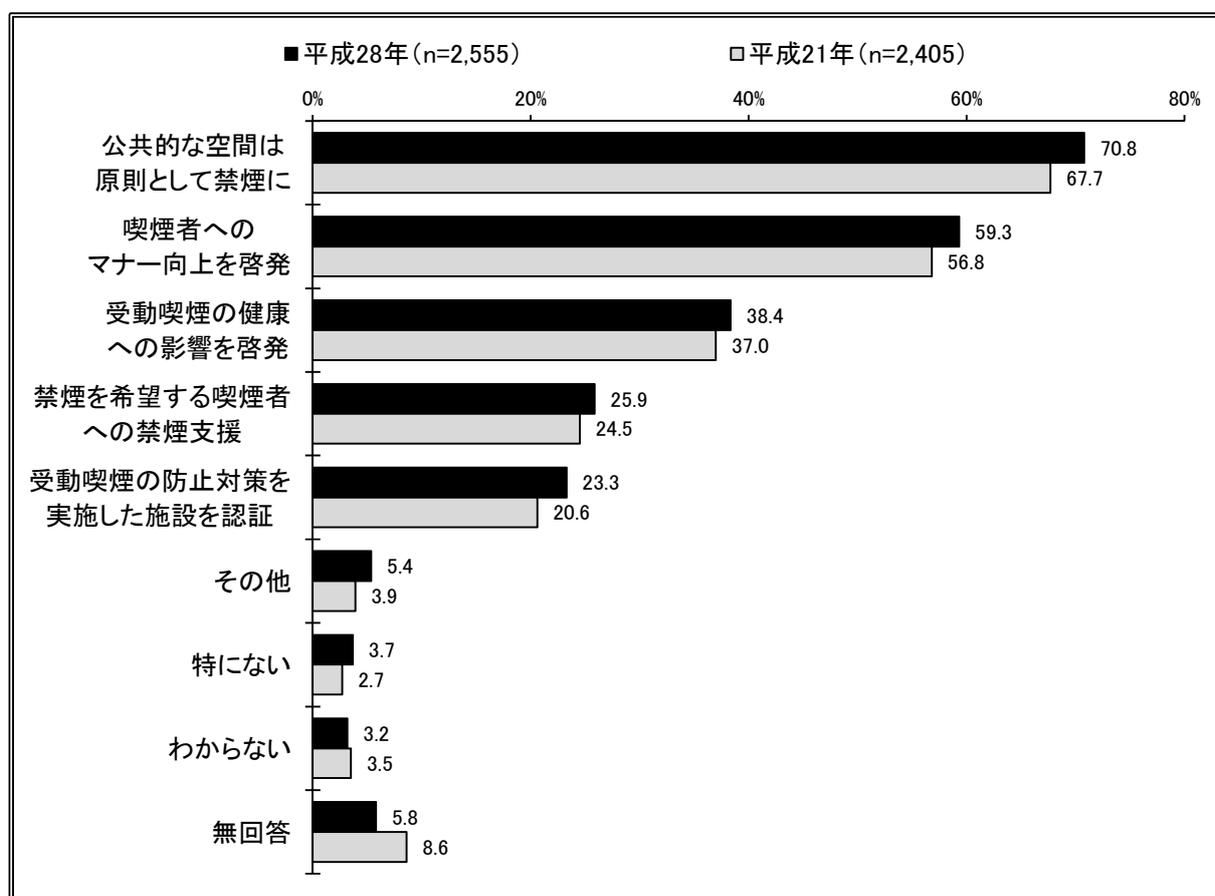
Q7 あなたは、今後の受動喫煙防止対策で、行政はどのような取り組みをすることが望ましいと思いますか。(〇はいくつでも。(「7」「8」と回答する場合を除く))

今後の受動喫煙防止対策として望ましい行政の取り組みについて尋ねたところ、「公共的な空間は原則として禁煙に」の割合が70.8%で最も高く、次いで「喫煙者へのマナー向上を啓発」(59.3%)、「受動喫煙の健康への影響を啓発」(38.4%)等の順となっています。

経年比較でみると、すべての項目で増加しています。

今後の受動喫煙防止対策として望ましい行政の取り組み／経年比較(全体／複数回答)

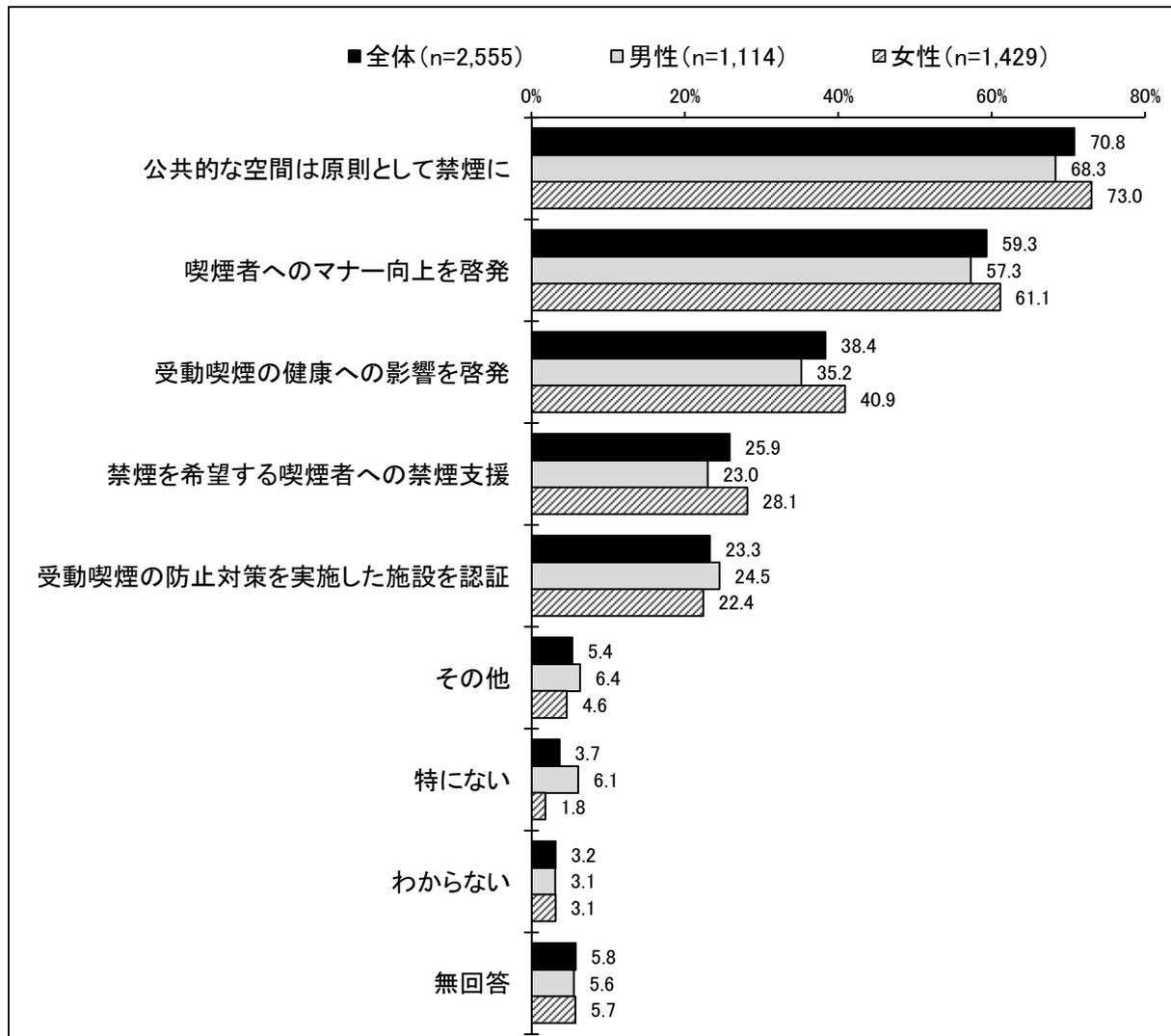
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)	
	件数	%	件数	%
公共的な空間は原則として禁煙に	1,809	70.8	1,629	67.7
受動喫煙の健康への影響を啓発	980	38.4	890	37.0
喫煙者へのマナー向上を啓発	1,516	59.3	1,367	56.8
禁煙を希望する喫煙者への禁煙支援	661	25.9	590	24.5
受動喫煙の防止対策を実施した施設を認証	595	23.3	495	20.6
その他	137	5.4	94	3.9
特にない	94	3.7	65	2.7
わからない	81	3.2	85	3.5
無回答	148	5.8	207	8.6
全体	2,555	100.0	2,405	100.0



第2章 調査結果

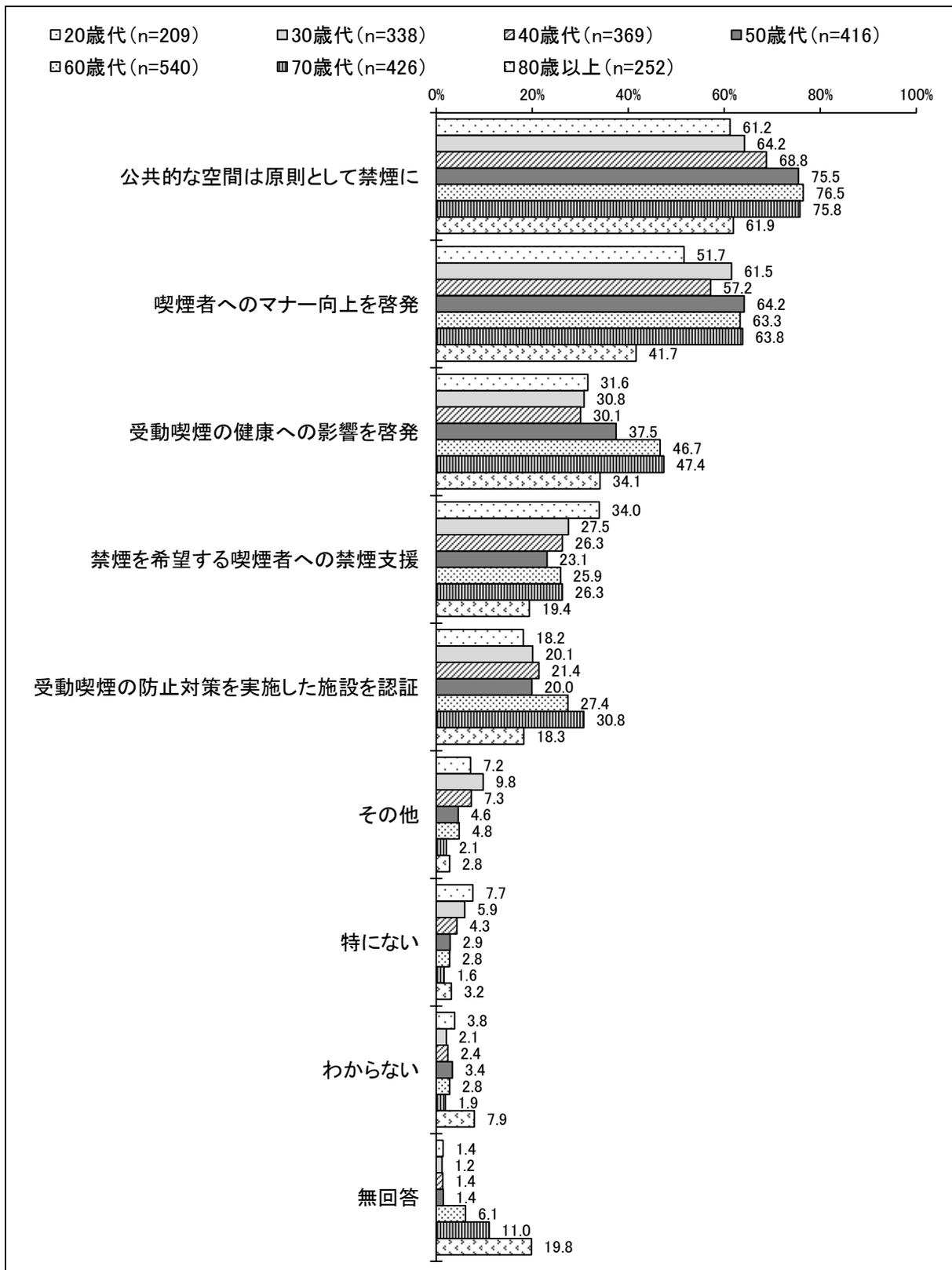
性別で見ると、ほとんどの項目で女性が男性の割合を上回ります。

今後の受動喫煙防止対策として望ましい行政の取り組み(全体、性別/複数回答)



年代別で見ると、全体で第1位に挙げられた「公共的な空間は原則として禁煙に」の割合は、概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。

今後の受動喫煙防止対策として望ましい行政の取り組み(年代別/複数回答)



8 アルコールについて

(1) 飲酒の頻度

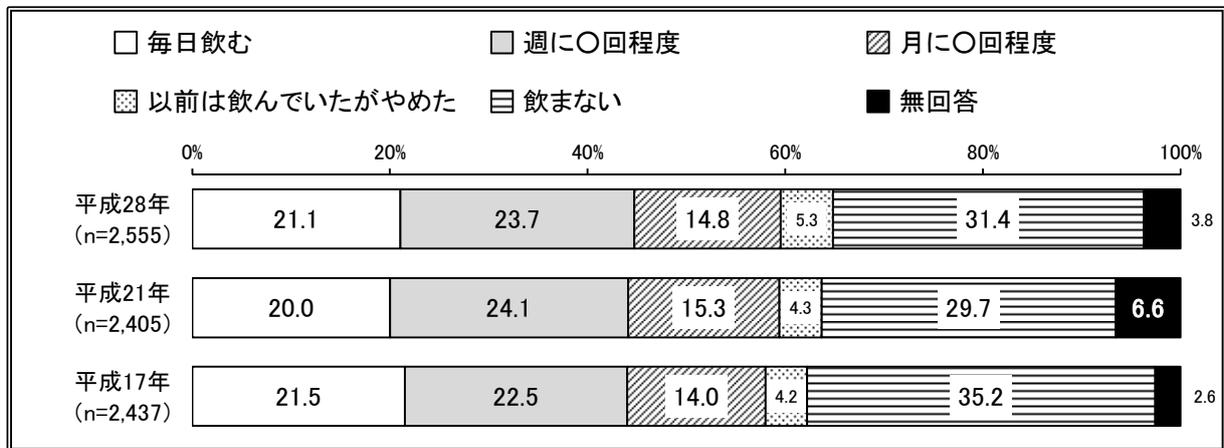
Q1 あなたは、お酒（アルコール類）を飲みますか。（〇は1つ）

飲酒の頻度について尋ねたところ、「飲まない」の割合が31.4%で最も高く、これに「以前は飲んでいたがやめた」（5.3%）を合わせた“飲まない人”の割合は36.7%となっています。一方、“飲む人”（「週に〇回程度」23.7%・「毎日飲む」21.1%・「月に〇回程度」14.8%の合計）の割合は59.6%となっています。

経年比較で見ると、「毎日飲む」「週に〇回程度」「月に〇回程度」を合わせた“飲む人”の割合は、変化がみられませんでした。

飲酒の頻度／経年比較(全体)

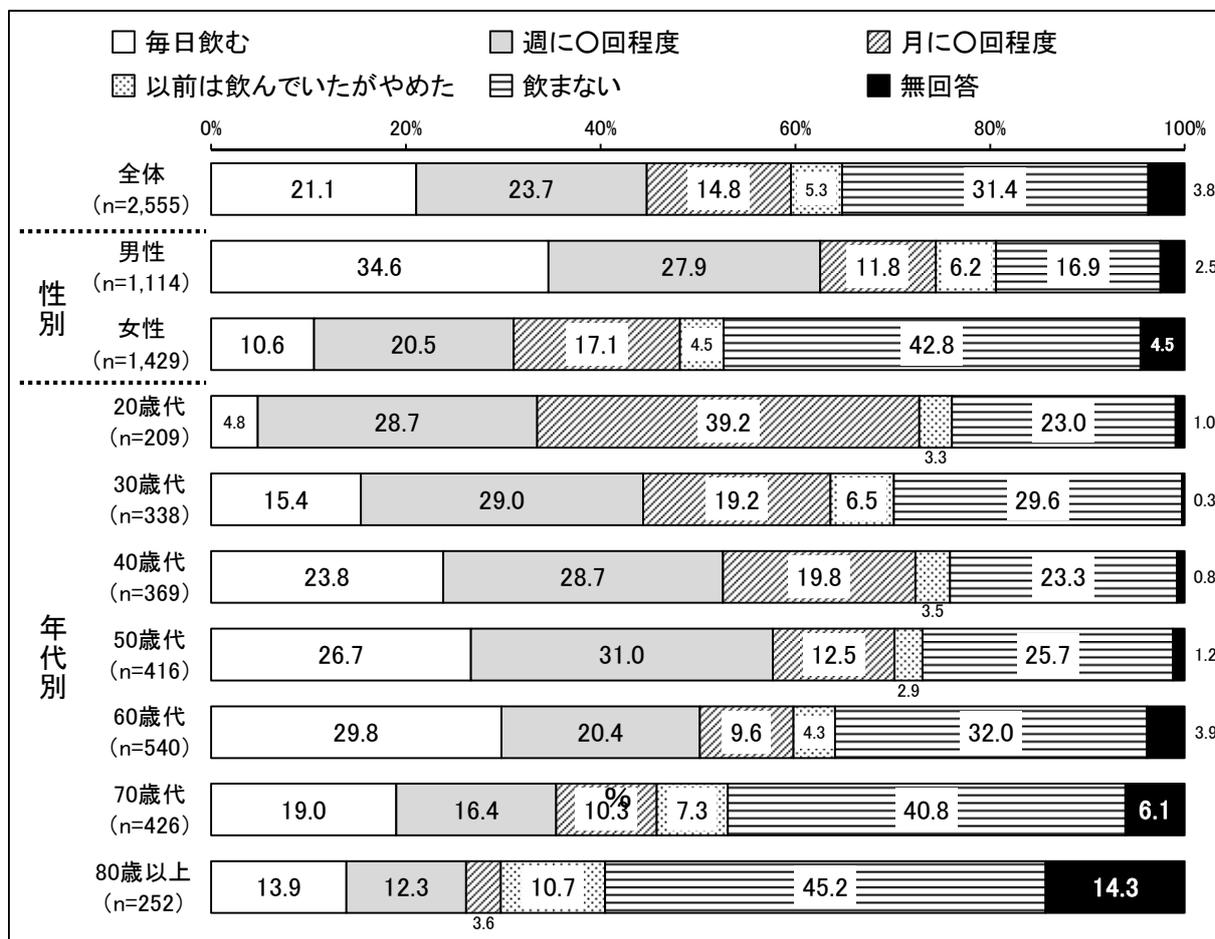
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
毎日飲む	538	21.1	481	20.0	523	21.5
週に〇回程度	605	23.7	579	24.1	549	22.5
月に〇回程度	378	14.8	369	15.3	340	14.0
以前は飲んでいたがやめた	135	5.3	104	4.3	103	4.2
飲まない	803	31.4	714	29.7	859	35.2
無回答	96	3.8	158	6.6	63	2.6
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



性別で見ると、“飲む人”の割合は男性が74.3%、女性が48.2%で男性の割合が高くなっています。

“飲む人”の割合が最も高い年代は、20歳代(72.7%)、次いで40歳代(72.3%)でした。「毎日飲む」と回答する割合は、年齢が上がるにつれて増加する傾向にあり、最も高い60歳代で29.8%となっています。

飲酒の頻度(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(2) 月の飲酒量（推計）

※Q1で「毎日飲む」「週に〇回程度飲む」「月に〇回飲む」と回答した方のみ伺います。

SQ1① あなたは、1回当たりどのくらいの量を飲みますか。ご面倒でも清酒に換算の上、ご記入ください。

Q1で「毎日飲む」「週に〇回程度飲む」「月に〇回飲む」のいずれかに回答した1,521人に飲酒量を尋ね、1か月の飲酒量を算出したところ、「3.03合以内」の割合が21.0%で最も高く、次いで「～9.09合以内」（18.1%）が続き、これらに「～27.27合以内」（18.0%）を合わせた“節度ある飲酒”の割合は57.1%となっています。一方、“多量な飲酒”（「81.82合超」）の割合は6.7%でした。

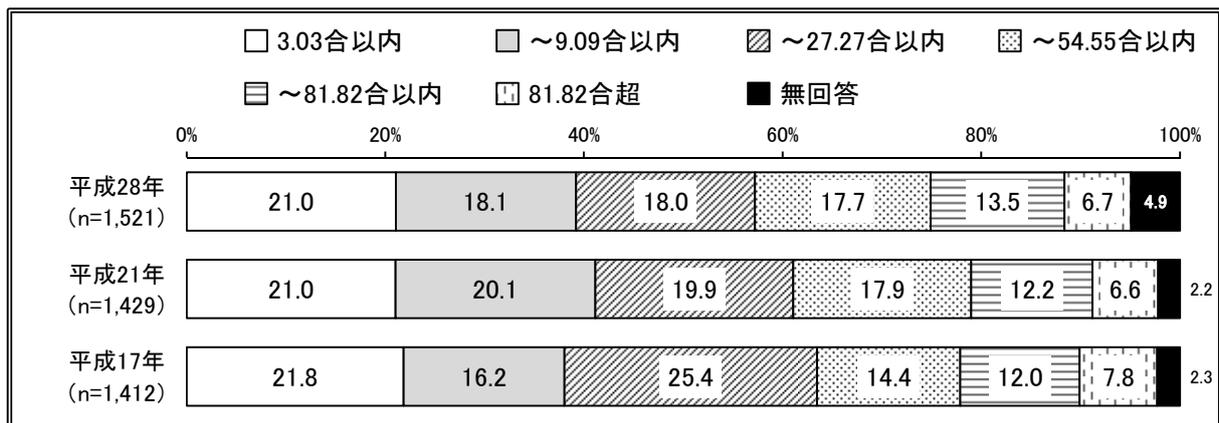
経年比較でみると、“節度ある飲酒”は減少傾向にあります。一方、“多量な飲酒”は前回調査と変わらない結果となっています。

飲酒量／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
3.03合以内	320	21.0	300	21.0	308	21.8
～9.09合以内	276	18.1	287	20.1	229	16.2
～27.27合以内	274	18.0	285	19.9	358	25.4
～54.55合以内	269	17.7	256	17.9	204	14.4
～81.82合以内	205	13.5	175	12.2	170	12.0
81.82合超	102	6.7	94	6.6	110	7.8
無回答	75	4.9	32	2.2	33	2.3
全体	1,521	100.0	1,429	100.0	1,412	100.0

※上記数値はひと月あたりの飲酒量

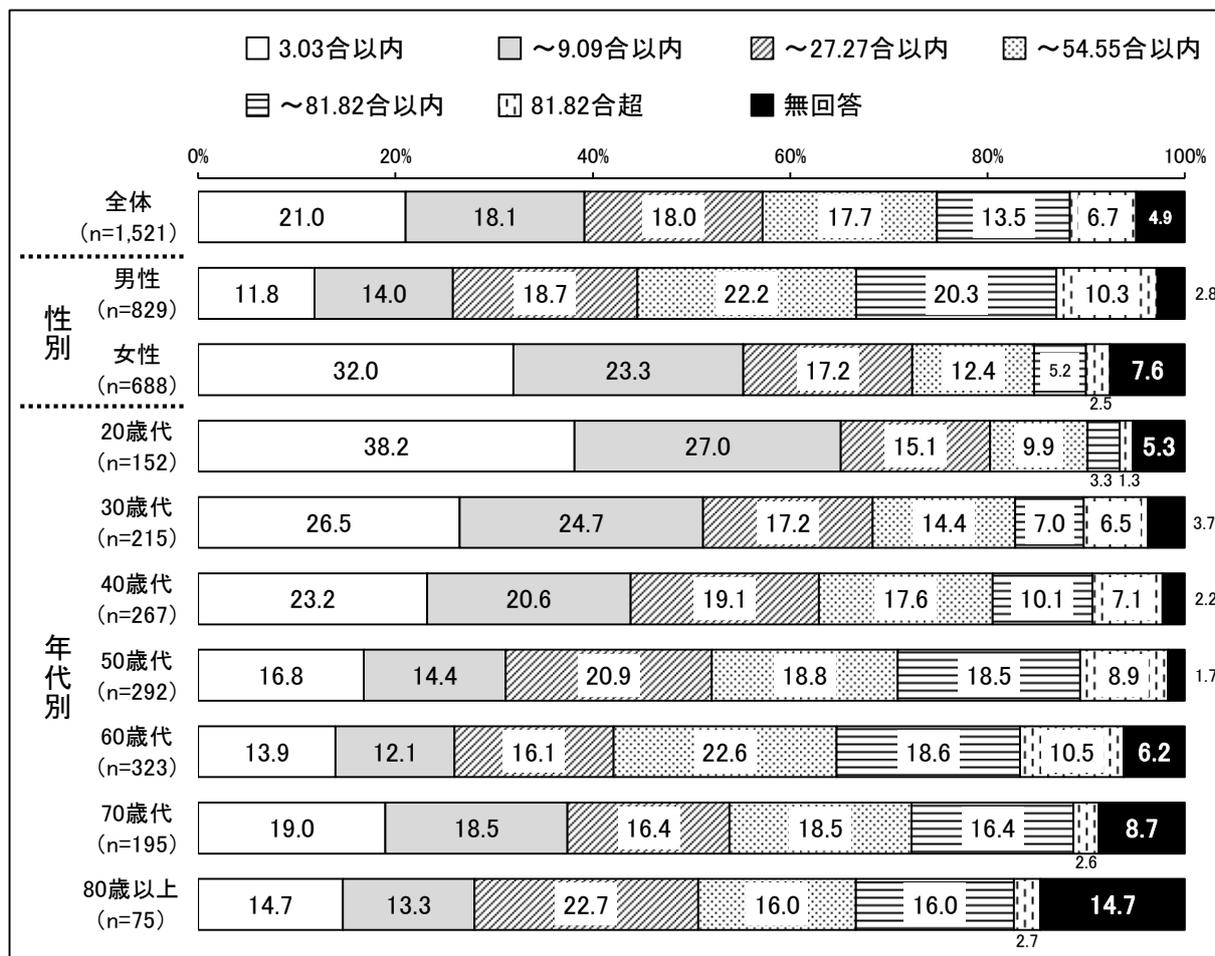
- ・節度ある適度な飲酒：月間換算 27.27 号合以内
- ・多量な飲酒：月間換算 81.82 合超



性別でみると、“節度ある飲酒”は男性が44.5%、女性は72.5%という結果でした。一方で、男性は“多量の飲酒”の割合が高くなっています。

年代別でみると、20歳代～60歳代では概ね年代が上がるにつれて“節度ある飲酒”の割合が減少する傾向がみられますが、70歳代で増加しています。一方で、多量の飲酒をする年代で最も高かったのは60歳代（10.5%）でした。

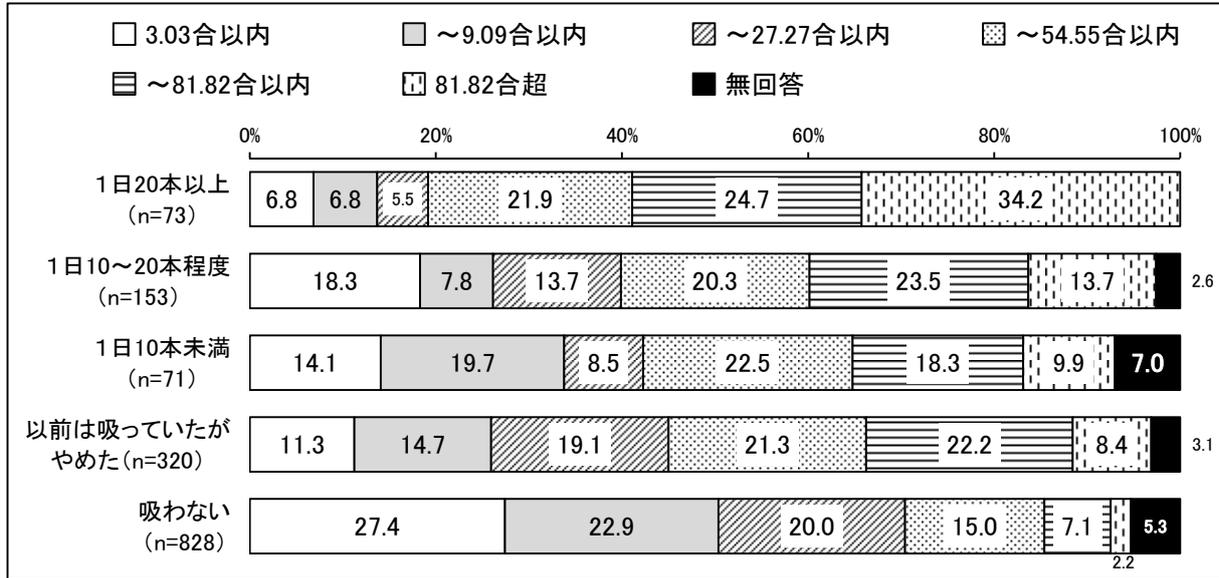
飲酒量(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

喫煙頻度別でみると、喫煙頻度の少ない人のほうが、“節度ある飲酒”の割合が高くなっています。一方、“多量な飲酒”の割合をみると、喫煙頻度の多い人のほうが高く、「1日20本以上」の人では34.2%を占めています。

飲酒量(喫煙頻度別)



“多量な飲酒”の経年比較を全体、年代別、性別、性別ごとの年代別でみると、以下の表のとおりです。60歳代の“多量な飲酒”が前々回調査から増加傾向にあります。“多量な飲酒”をする人の割合の最も高い年代は、50歳代男性(15.5%)、60歳代男性(15.5%)でした。

飲酒量／“多量な飲酒”経年比較(全体、年代別、性別×年代別)

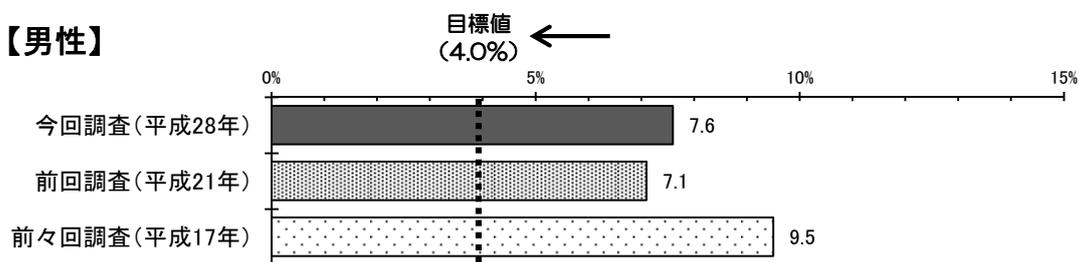
		今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
		件数	%	件数	%	件数	%
全体		102	6.7	94	6.6	110	7.8
年代別	20歳代	2	1.3	4	2.2	5	2.4
	30歳代	14	6.5	13	4.7	18	6.4
	40歳代	19	7.1	22	8.5	31	12.3
	50歳代	26	8.9	28	10.9	30	9.8
	60歳代	34	10.5	21	7.4	19	8.6
	70歳代	5	2.6	6	4.5	7	5.9
	80歳以上	2	2.7	0	0.0	0	0.0
	男性		85	10.3	75	9.4	98
年代別	20歳代	1	1.7	2	2.8	3	3.5
	30歳代	11	10.6	6	4.4	14	11.2
	40歳代	12	9.7	16	12.8	28	21.7
	50歳代	22	15.5	24	16.4	27	14.4
	60歳代	32	15.5	21	11.0	19	13.1
	70歳代	5	3.6	6	5.8	7	8.1
	80歳以上	2	3.6	0	0.0	0	0.0
	女性		17	2.5	19	3.0	12
年代別	20歳代	1	1.1	2	1.9	2	1.7
	30歳代	3	2.7	7	4.9	4	2.6
	40歳代	7	4.9	6	4.5	3	2.5
	50歳代	4	2.7	4	3.6	3	2.5
	60歳代	2	1.7	0	0.0	0	0.0
	70歳代	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	80歳以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

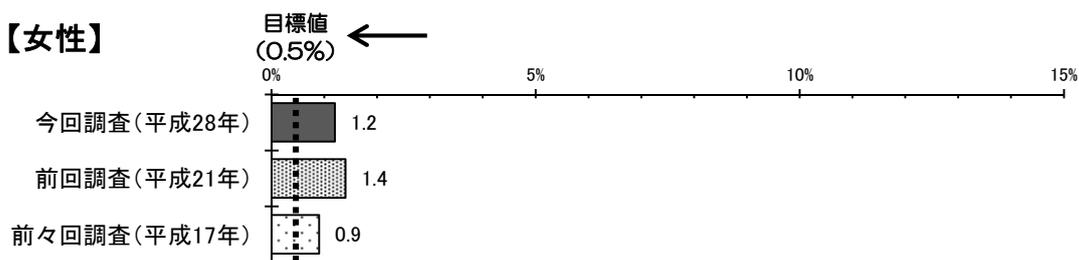
指標No. 20 【多量に飲酒する人の増加】

月間飲酒量が81.82合を超える人が全体(非飲酒者含む)に占める割合

【男性】



【女性】



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
男性	85	7.6	75	7.1	98	9.5	4.0%
女性	17	1.2	19	1.4	12	0.9	0.5%

第2章 調査結果

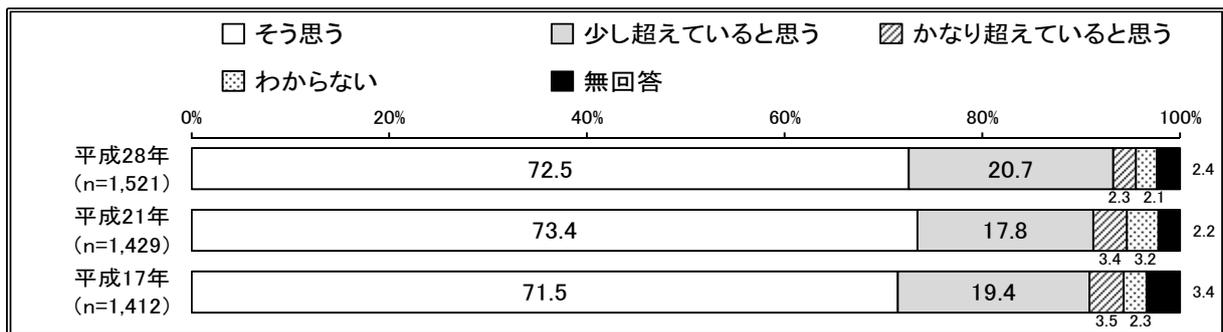
(3) 節度ある飲酒量だと思うか

※Q1で「毎日飲む」「週に〇回程度飲む」「月に〇回飲む」と回答した方にのみ伺います。
 SQ1② あなたの飲酒は、適度な飲酒量におさまっていると思いますか。(〇は1つ)

Q1で「毎日飲む」「週に〇回程度飲む」「月に〇回飲む」と回答した1,521人に、節度ある飲酒量だと思うか尋ねたところ、「そう思う」の割合が72.5%で最も高く、次いで「少し超えていると思う」(20.7%)が続き、これに「かなり超えていると思う」(2.3%)を合わせた“超えていると思う”の割合は23.0%となっています。なお、「わからない」は2.1%でした。経年比較で“超えていると思う”の割合をみると、あまり変化はみられません。

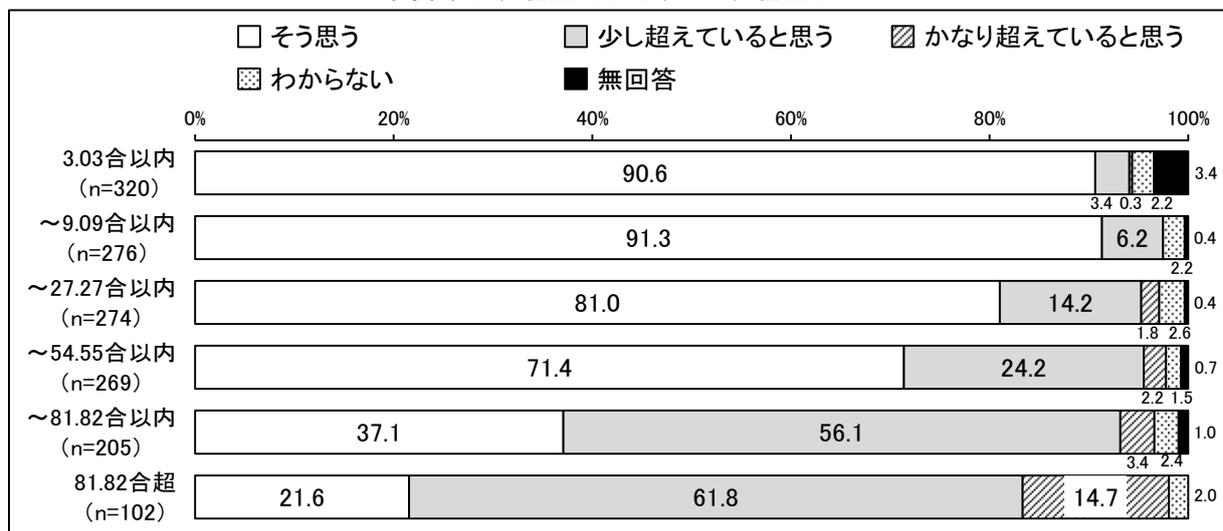
節度ある飲酒量だと思うか／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
そう思う	1,103	72.5	1,049	73.4	1,009	71.5
少し超えていると思う	315	20.7	255	17.8	274	19.4
かなり超えていると思う	35	2.3	48	3.4	49	3.5
わからない	32	2.1	46	3.2	32	2.3
無回答	36	2.4	31	2.2	48	3.4
全体	1,521	100.0	1,429	100.0	1,412	100.0



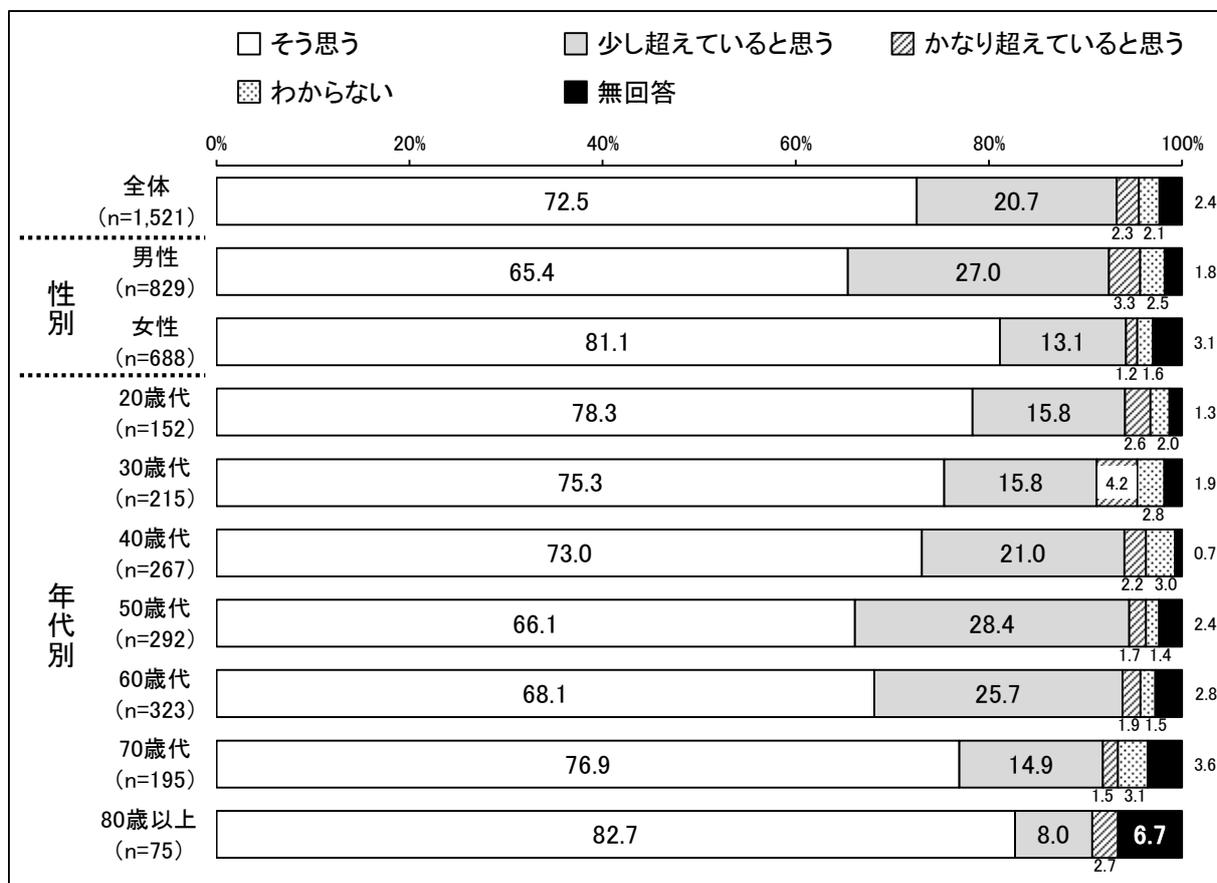
月間飲酒量別にみると、“超えていると思う”の割合をみると、飲酒量が多い人ほど増加する傾向がみられます。月間飲酒量が81.82合を超える“多量な飲酒”をすると回答した人の21.6%は「そう思う」と回答しており、61.8%は「少し超えている」と回答していました。

節度ある飲酒量だと思うか(飲酒量別)



性別でみると、男性は女性に比べて“超えていると思う”の割合が高くなっています。
 年代別で“超えていると思う”の割合をみると、20歳代～50歳代では年代が上がるにつれて増加する傾向がみられ、60歳代以上では減少傾向となっています。

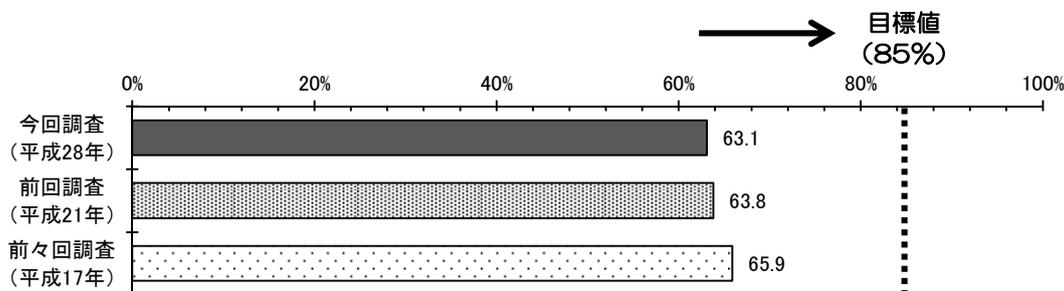
節度ある飲酒量だと思うか(全体、性別、年代別)



<『健康づくり指標(10年後に目指す市の姿)』比較>

指標No. 21 【適正飲酒量を正しく認識している人の増加】

飲酒者のうち月間飲酒量 27.27 合以内で「適度な飲酒量だと思う」、
 27.27～81.82 合以内で「少し超えていると思う」、
 81.82 合超で「かなり超えていると思う」人の割合



回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)		目標値 (平成32年)
	件数	%	件数	%	件数	%	
適正飲酒量を正しく認識している人	959	63.1	912	63.8	931	65.9	85.0%

第2章 調査結果

(4) 飲酒の健康への影響の話

※ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方のみ伺います。

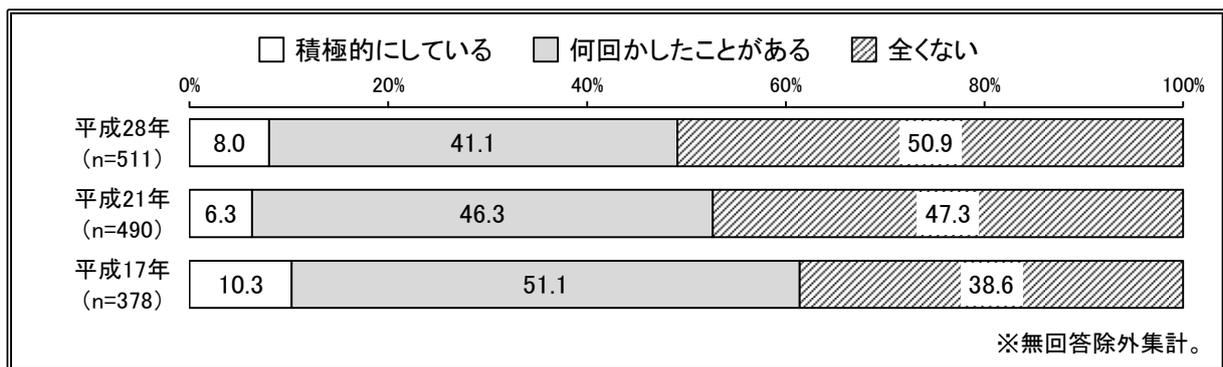
Q2 あなたは、飲酒が健康に及ぼす影響についてお子さんと話をしたことがありますか。(〇は1つ)

ご家族に小学生・中学生・高校生のいる511人に、飲酒の健康への影響の話をお子さんと話したことがあるか尋ねたところ、「全くない」の割合が50.9%で最も高く、次いで「何回かしたことがある」(41.1%)が続き、これに「積極的にしている」(8.0%)を合わせた“話したことがある”の割合が49.1%となっています。

経年比較で“話したことがある”の割合をみると、減少傾向となっています。

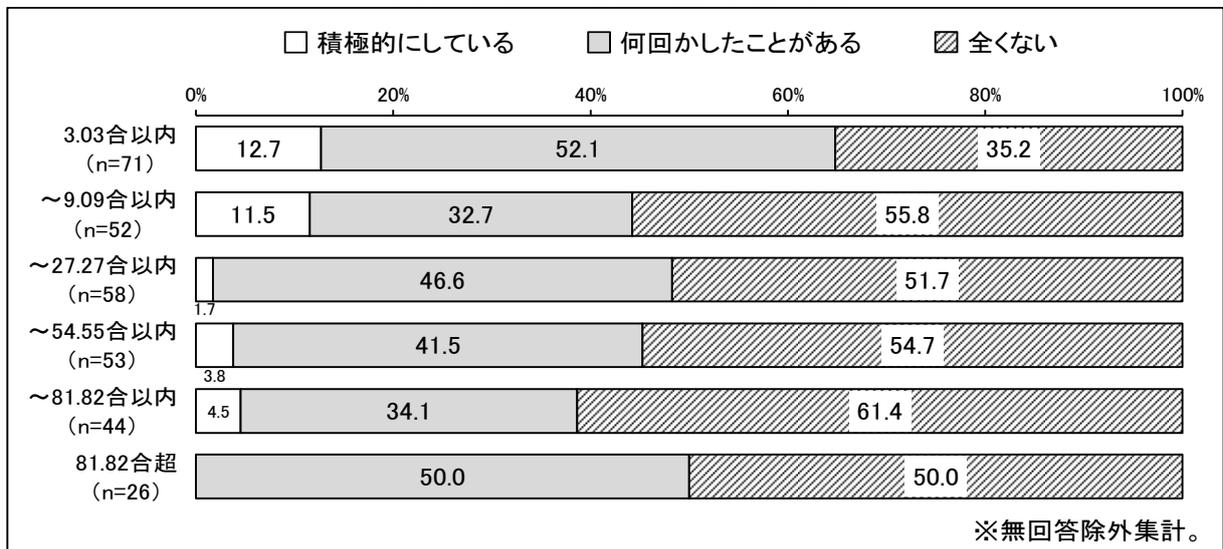
飲酒の健康への影響の話／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
積極的にしている	41	8.0	31	6.3	39	10.3
何回かしたことがある	210	41.1	227	46.3	193	51.1
全くない	260	50.9	232	47.3	146	38.6
全体	511	100.0	490	100.0	378	100.0



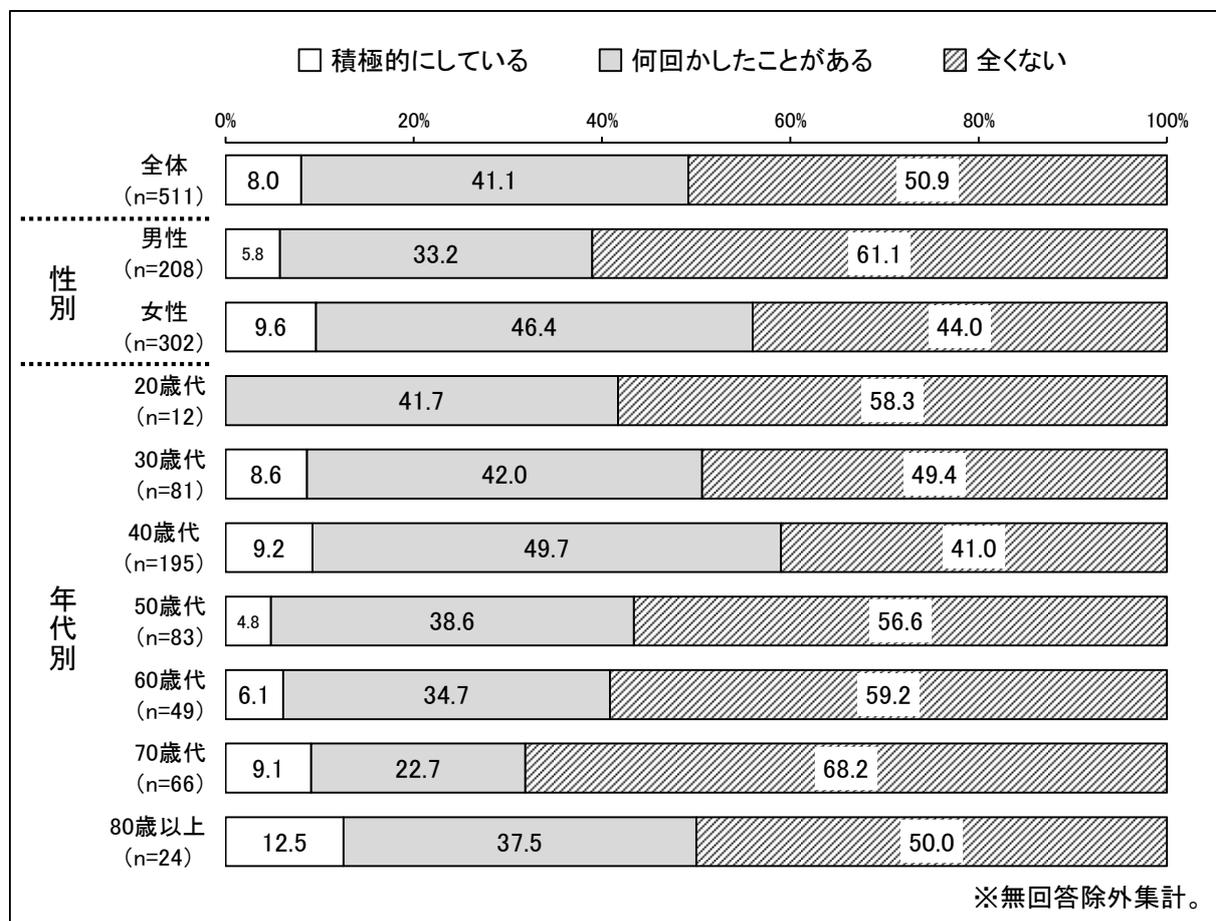
飲酒量別に“話したことがある”の割合をみると、「3.03合以内」が他の層に比べて最も高くなっています。一方、最も低いのは「～81.82合以内」でした。

飲酒の健康への影響の話(飲酒量別)



性別で見ると、女性は男性に比べて“話したことがある”の割合が高くなっています。
 年代別で“話したことがある”の割合をみると、40歳代では他の年代に比べて最も高くなっています。一方、最も低いのは70歳代でした。

飲酒の健康への影響の話(全体、性別、年代別)



9 歯と口の健康について

(1) かかりつけ歯科医院の有無

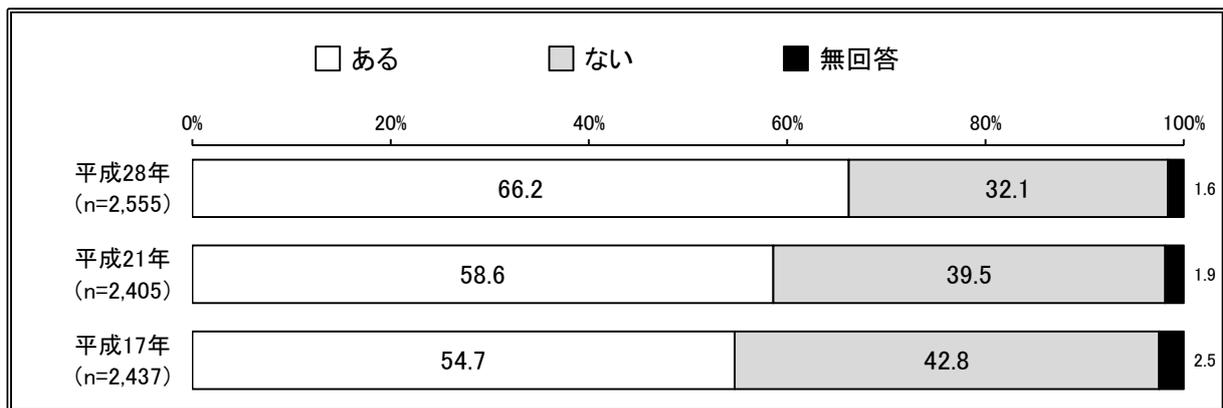
Q1 定期健診や歯石除去等の予防処置を受けている、かかりつけの歯科医院はありますか。
(〇は1つ)

かかりつけ歯科医院の有無について尋ねたところ、「ある」の割合が 66.2%で、「ない」は 32.1%となっています。

経年比較で「ある」の割合をみると、増加傾向にあります。

かかりつけ歯科医院の有無／経年比較(全体)

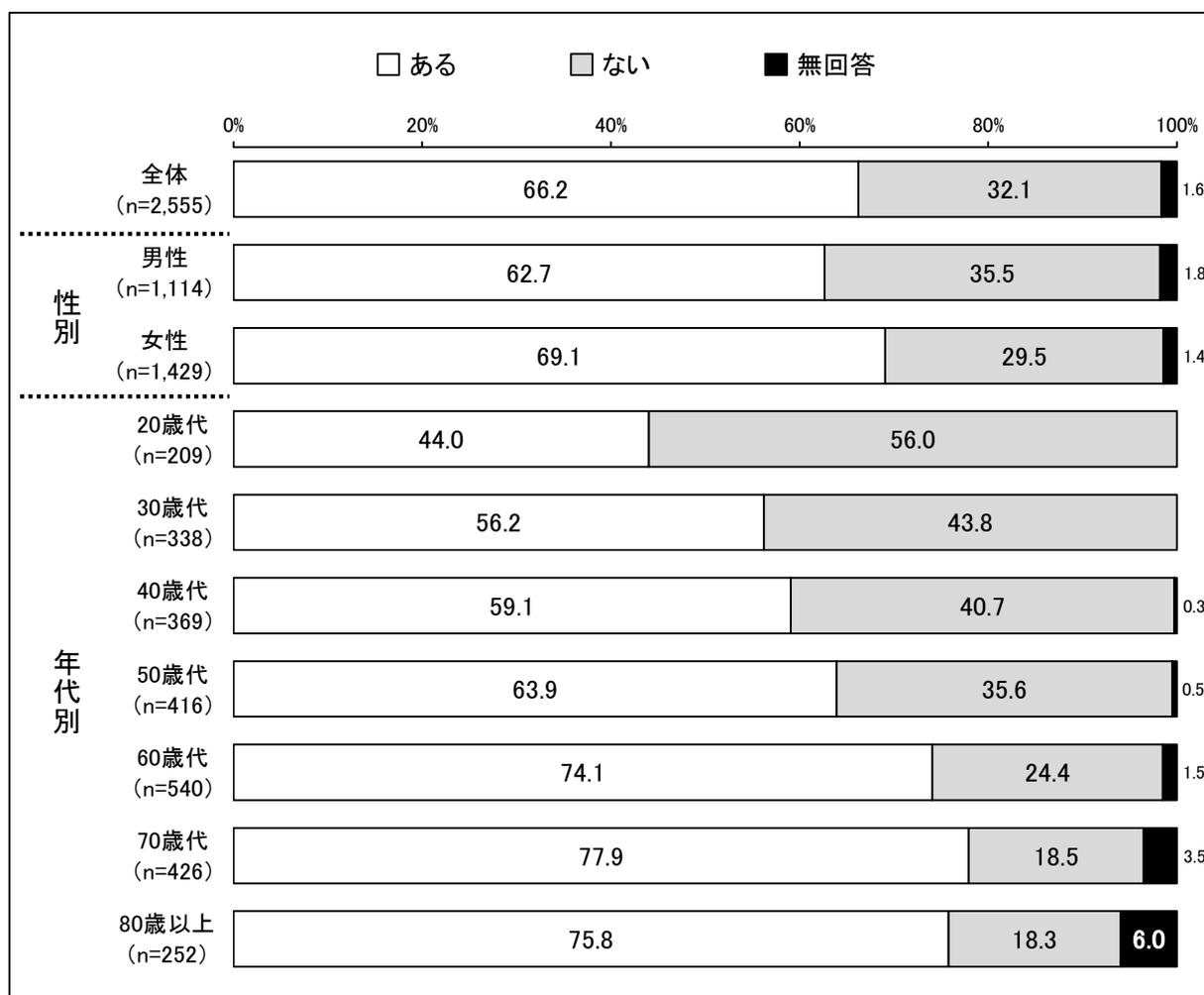
回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
ある	1,692	66.2	1,409	58.6	1,334	54.7
ない	821	32.1	950	39.5	1,043	42.8
無回答	42	1.6	46	1.9	60	2.5
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



性別でみると、女性は男性に比べて「ある」の割合が高くなっています。

年代別で「ある」の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられ、60歳代以上では7割を超えています。一方、最も若い20歳代では「ない」が56.0%と半数を超えています。

かかりつけ歯科医院の有無(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(2) 最近1年間で歯科医院に行ったか

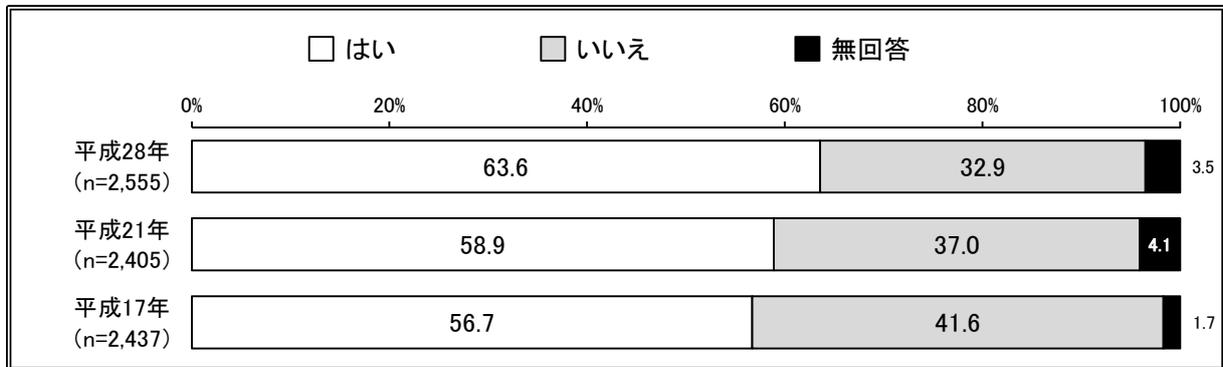
Q2 最近1年間に歯科医院に行かれましたか。(〇は1つ)

最近1年間で歯科医院に行ったか尋ねたところ、「はい」の割合が63.6%で、「いいえ」が32.9%となっています。

経年比較で「はい」の割合をみると、増加傾向にあります。

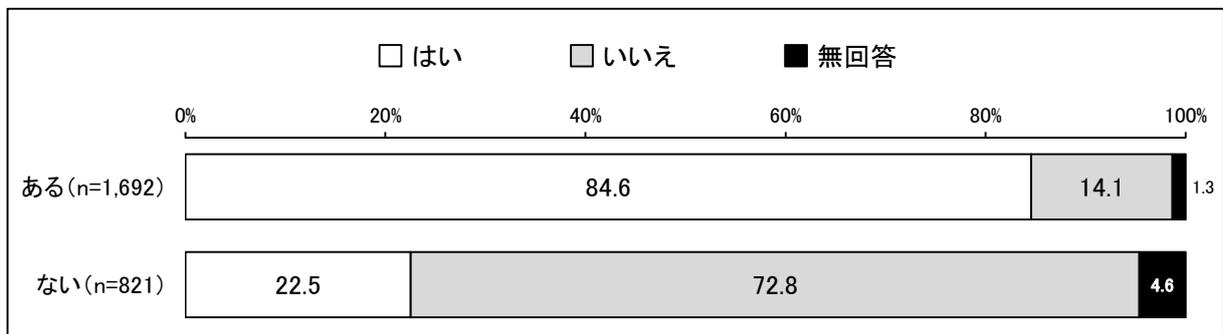
最近1年間で歯科医院に行ったか／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
はい	1,624	63.6	1,417	58.9	1,382	56.7
いいえ	841	32.9	889	37.0	1,014	41.6
無回答	90	3.5	99	4.1	41	1.7
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



かかりつけ歯科医院の有無別で「はい」の割合をみると、かかりつけ歯科医院がある人のほうが高くなっています。

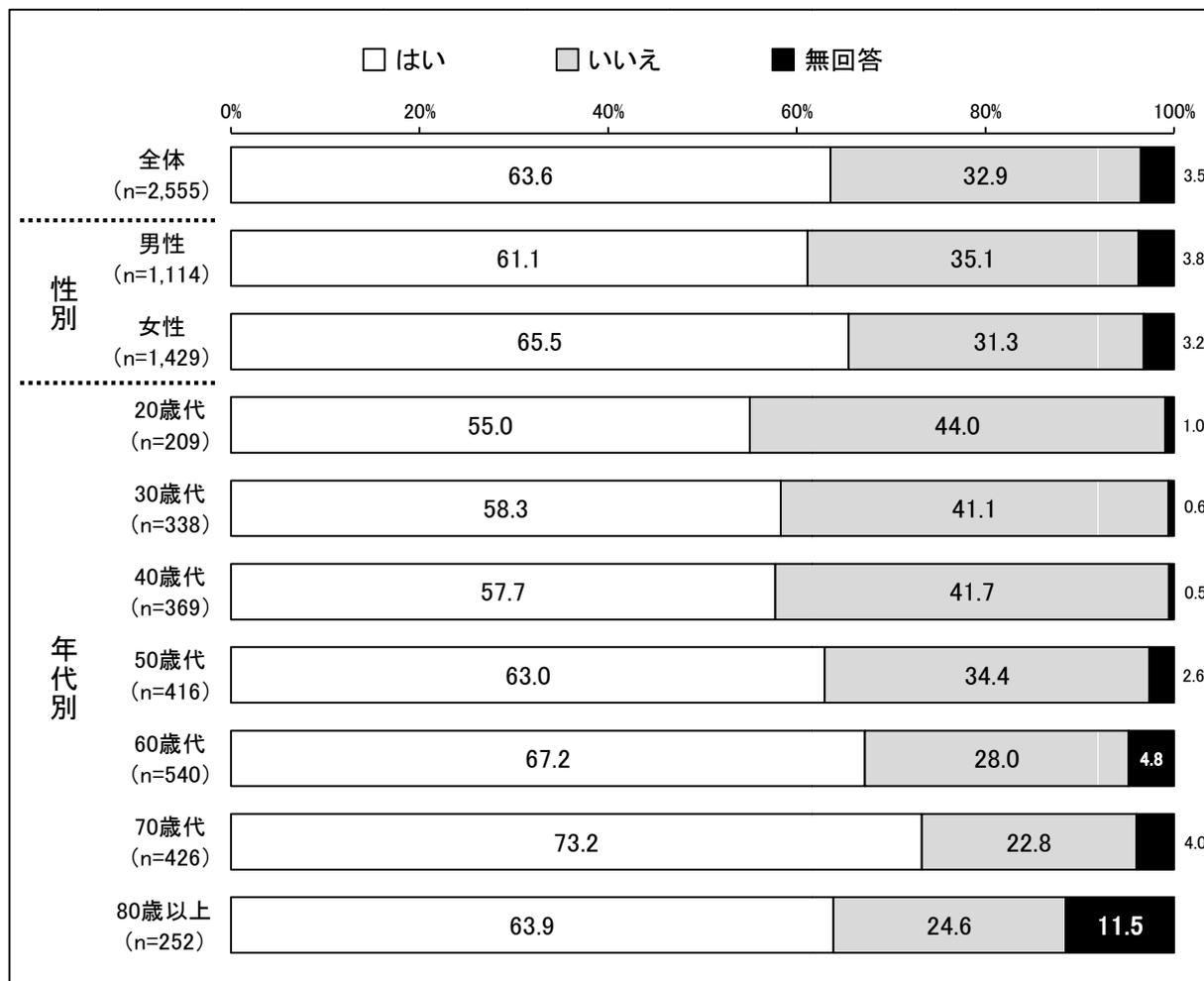
最近1年間で歯科医院に行ったか(かかりつけ歯科医院の有無別)



性別でみると、「はい」と回答した人は男女ともに6割台で、女性は男性に比べて「はい」の割合が高くなっています。

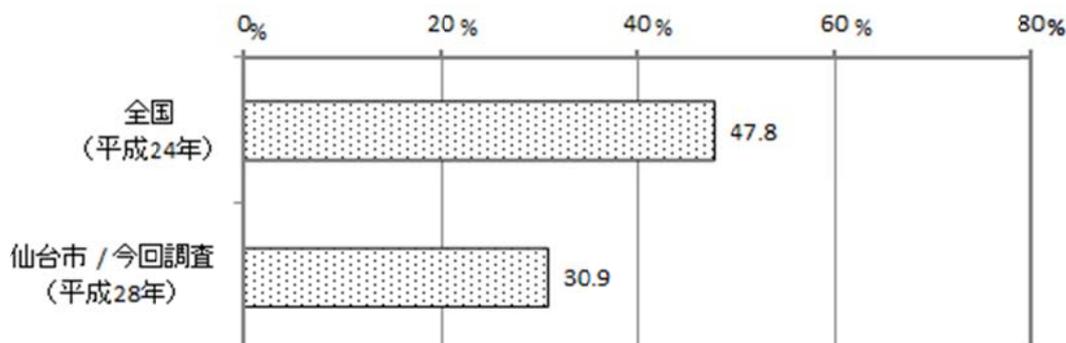
年代別で「はい」の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。

最近1年間で歯科医院に行ったか(全体、性別、年代別)



<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

過去1年間に歯科検診を受診した者(20歳以上)



※資料：平成24年国民健康・栄養調査報告

第2章 調査結果

(3) 歯科医院に行った理由

※Q2で「はい」と回答した方のみ伺います。

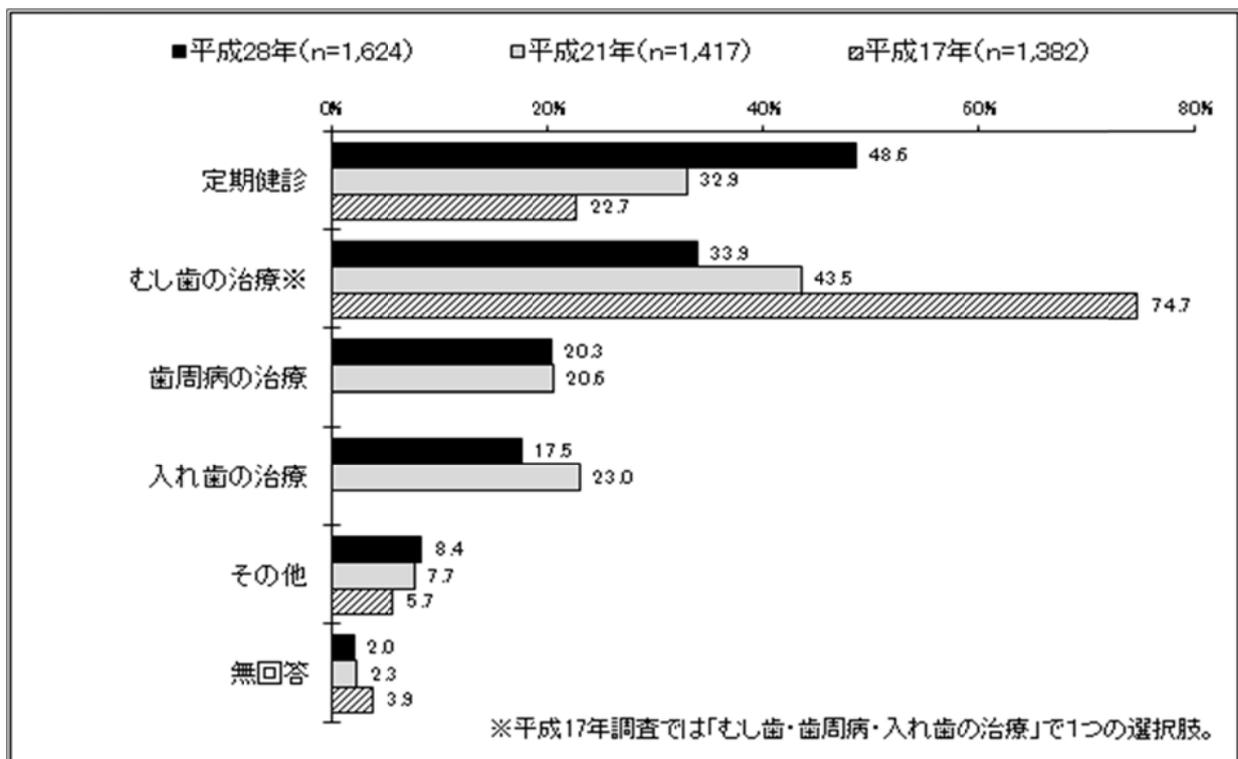
SQ2あなたが、歯科医院に行かれた理由は何ですか。(〇はいくつでも)

Q2で「はい」と回答した1,624人に、歯科医院に行った理由を尋ねたところ、「定期健診」の割合が48.6%で最も高く、次いで「むし歯の治療」(33.9%)が続き、以下「歯周病の治療」(20.3%)、「入れ歯の治療」(17.5%)、「その他」(8.4%)の順となっています。

経年比較で「定期健診」の割合をみると、増加傾向にあります。一方、「むし歯の治療」「入れ歯の治療」等は減少しています。

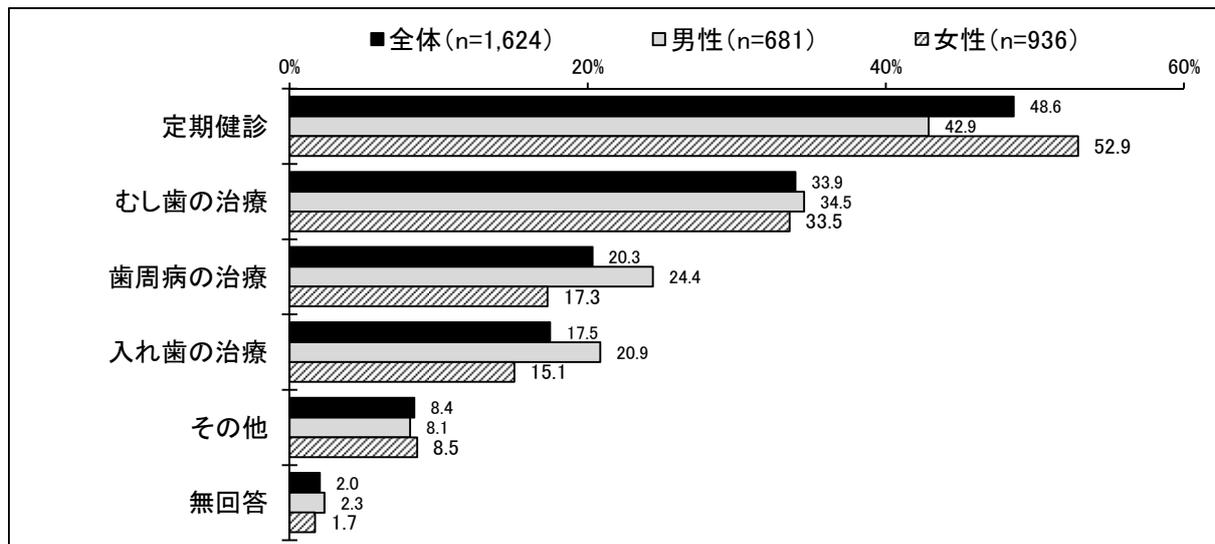
歯科医院に行った理由／経年比較(全体／複数回答)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
定期健診	789	48.6	466	32.9	314	22.7
むし歯の治療※	551	33.9	617	43.5	1,033	74.7
歯周病の治療	330	20.3	292	20.6	-	-
入れ歯の治療	284	17.5	326	23.0	-	-
その他	136	8.4	109	7.7	79	5.7
無回答	33	2.0	33	2.3	54	3.9
全体	1,624	100.0	1,417	100.0	1,382	100.0



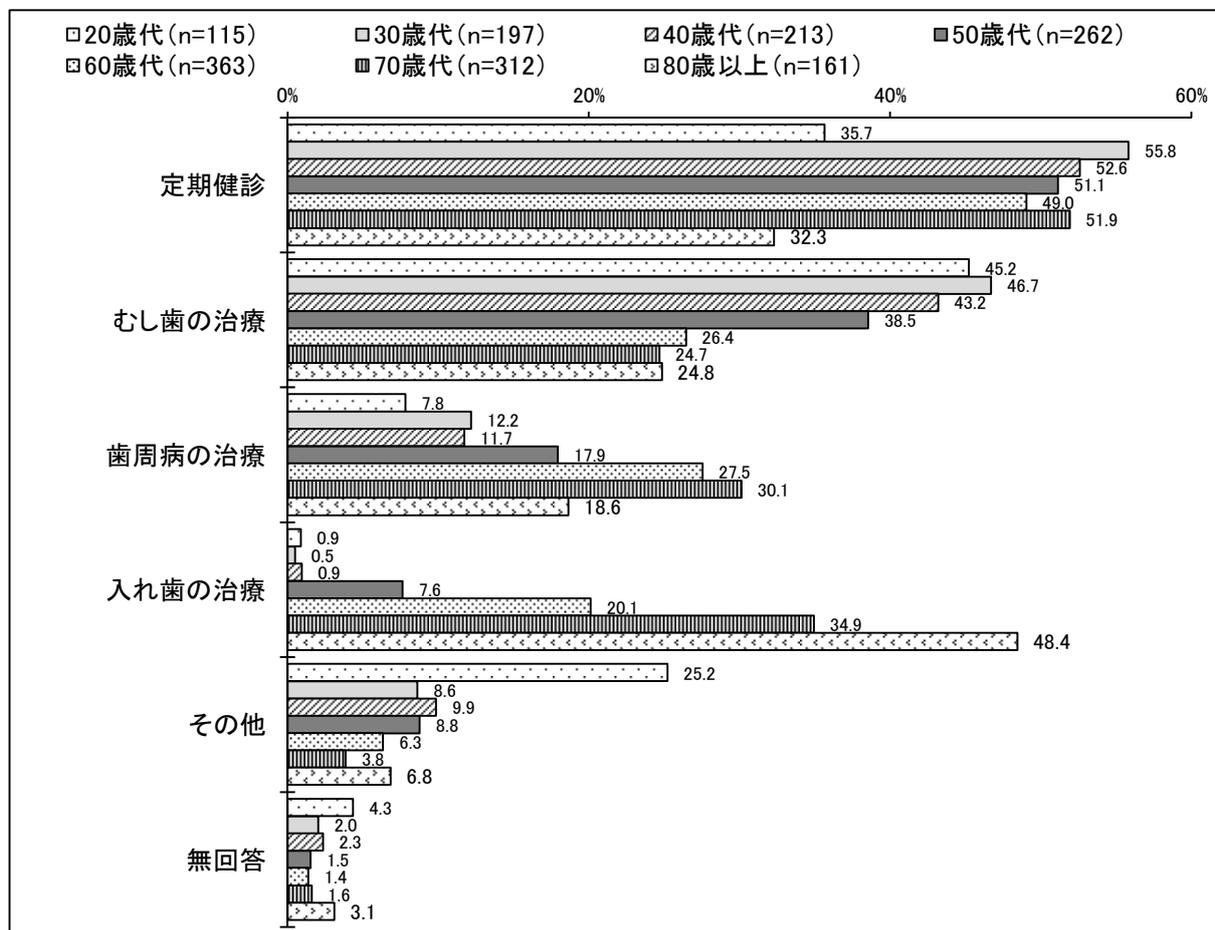
性別でみると、女性は男性に比べて「定期健診」の割合が高く、一方、男性は「歯周病の治療」「入れ歯の治療」等が高くなっています。

歯科医院に行った理由(全体、性別/複数回答)



年代別でみると、「歯周病の治療」「入れ歯の治療」の割合は概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。一方、「むし歯の治療」は減少傾向となっています。また、全体で最も多く挙げられた「定期健診」の割合は、20歳代・80歳以上で他の年代に比べて低くなっています。

歯科医院に行った理由(年代別/複数回答)



第2章 調査結果

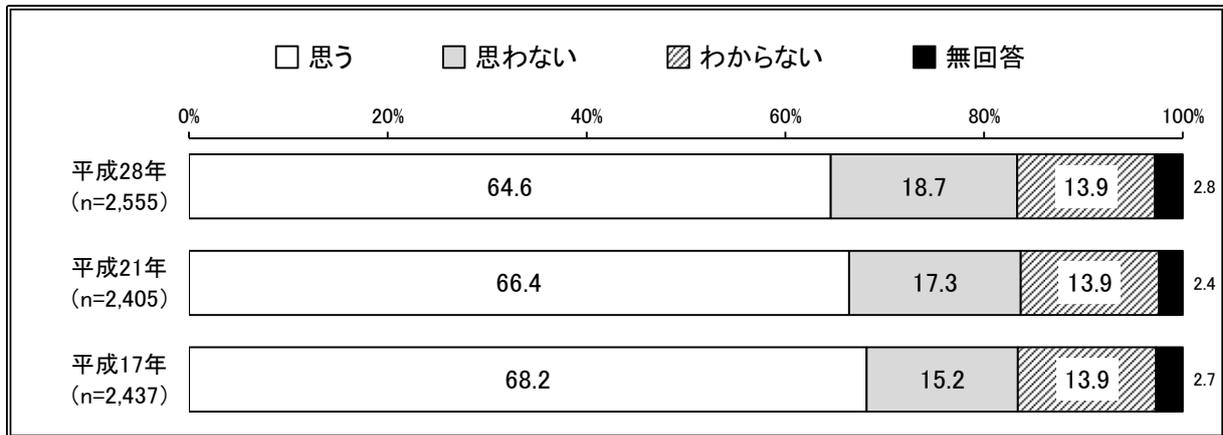
(4) 歯や歯ぐきの病気の病気が自分でできると思うか

Q3 歯や歯ぐきの病気は、ご自身で予防することができると思いますか。(〇は1つ)

歯や歯ぐきの病気の病気が自分でできると思うか尋ねたところ、「思う」の割合が64.6%で、「思わない」が18.7%となっています。なお、「わからない」は13.9%でした。
経年比較で「思う」の割合をみると、減少傾向にあります。

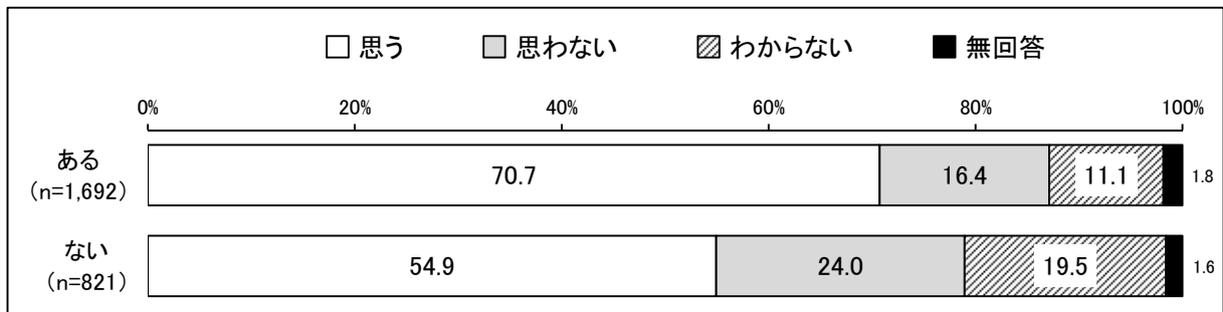
歯や歯ぐきの病気が自分でできると思うか／経年比較(全体)

回答	今回調査 (平成28年)		前回調査 (平成21年)		前々回調査 (平成17年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
思う	1,650	64.6	1,598	66.4	1,662	68.2
思わない	479	18.7	416	17.3	370	15.2
わからない	354	13.9	334	13.9	339	13.9
無回答	72	2.8	57	2.4	66	2.7
全体	2,555	100.0	2,405	100.0	2,437	100.0



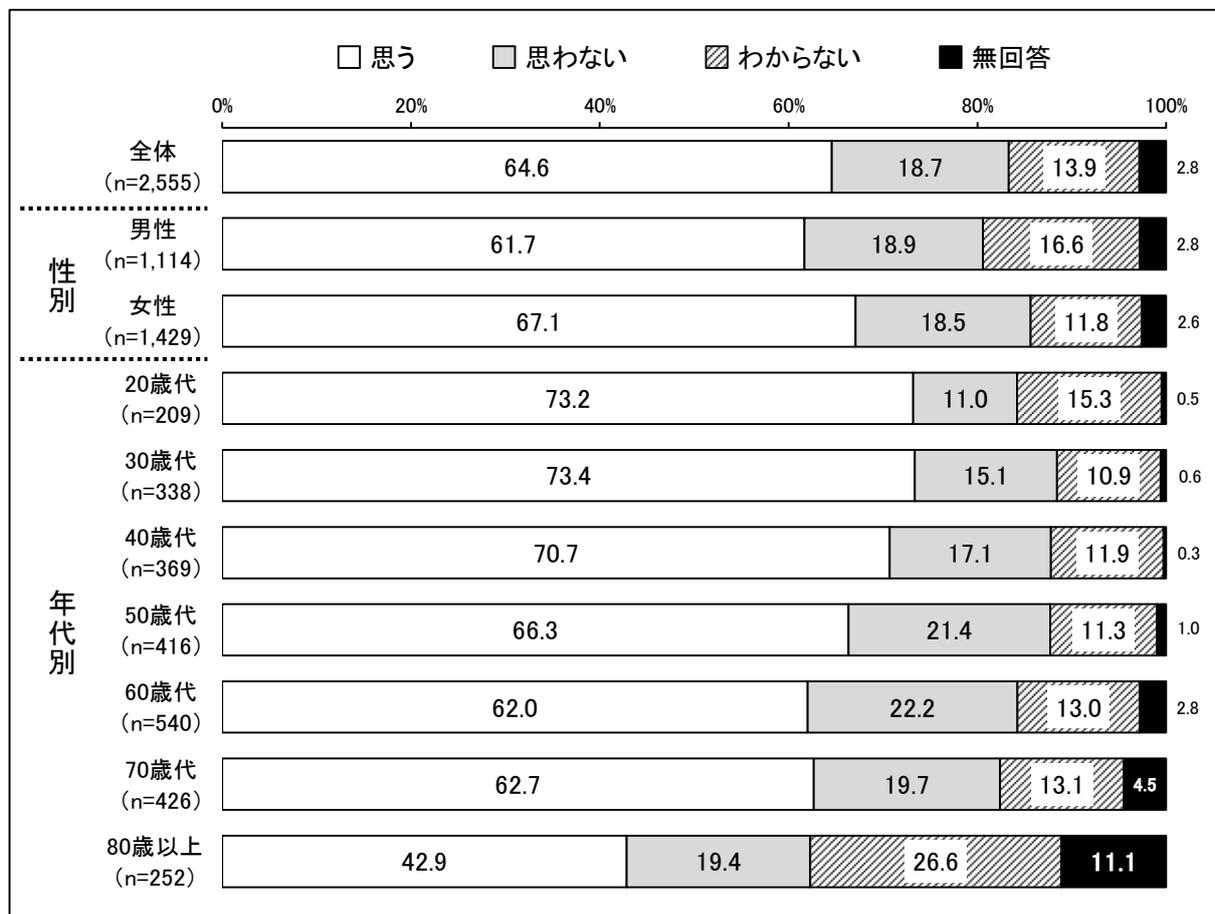
かかりつけ歯科医院の有無別でみると、かかりつけ歯科医院がある人のほうが「思う」の割合が高くなっています。

歯や歯ぐきの病気が自分でできると思うか(かかりつけ歯科医院の有無別)



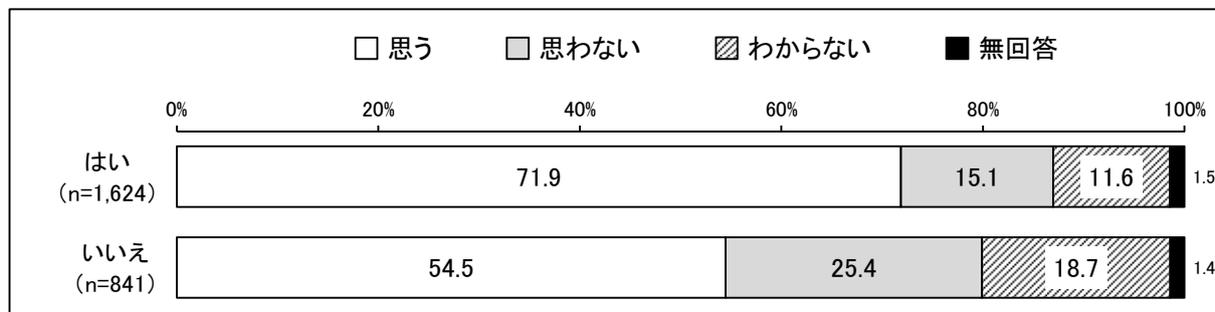
性別で見ると、女性は男性に比べて「思う」の割合が高くなっています。
 年代別で「思う」の割合をみると、年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

歯や歯ぐきの病気予防が自分でできると思うか(全体、性別、年代別)



1年間の歯科医院来院状況別で見ると、来院した人のほうが「思う」の割合が高くなっています。

歯や歯ぐきの病気予防が自分でできると思うか(1年間の歯科医院来院状況別)



第2章 調査結果

(5) 自分の歯ぐきの状態について

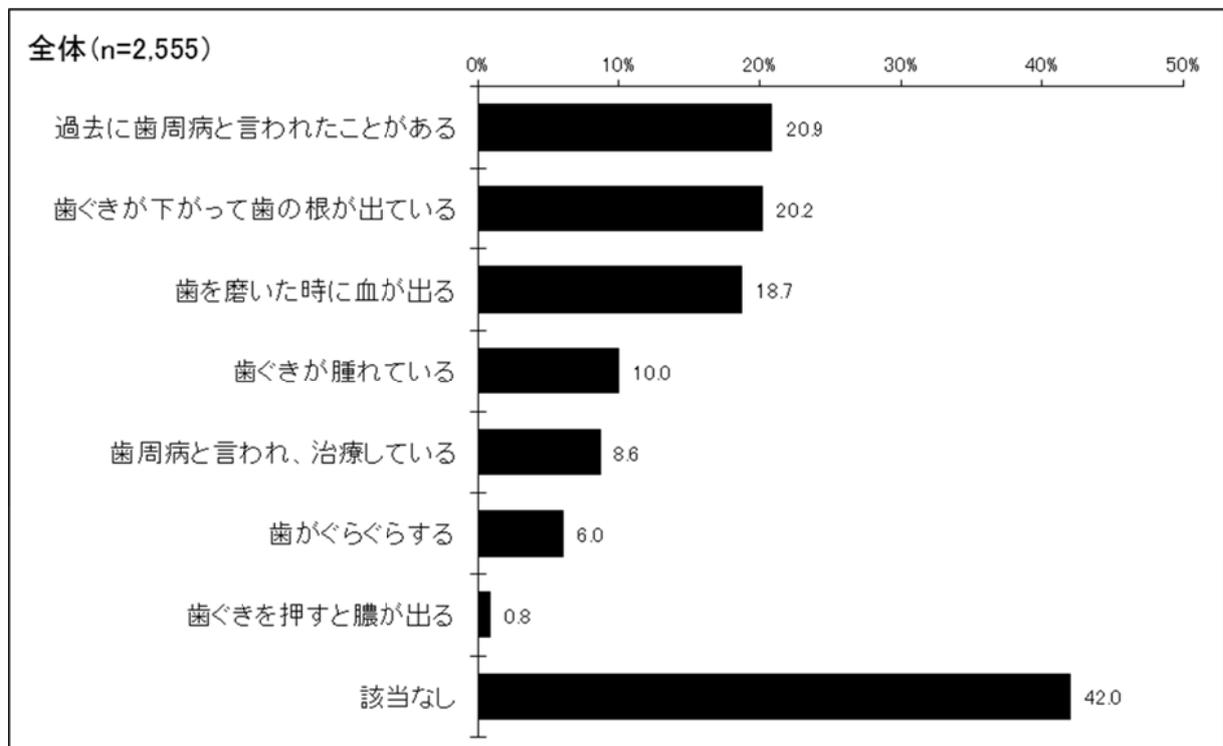
Q4 あなたの歯ぐきの状態についてあてはまるものをすべて選んでください。(〇はいくつでも)

歯ぐきに関連した自覚症状等について尋ねたところ、「該当なし」が最も多く 42.0%となっています。該当する状態としては「過去に歯周病と言われたことがある」(20.9%)が最も多く、「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」(20.2%)と続き、以下「歯を磨いた時に血が出る」(18.7%)、「歯ぐきが腫れている」(10.0%)等の順となっています。

自分の歯ぐきの状態について(全体/複数回答)

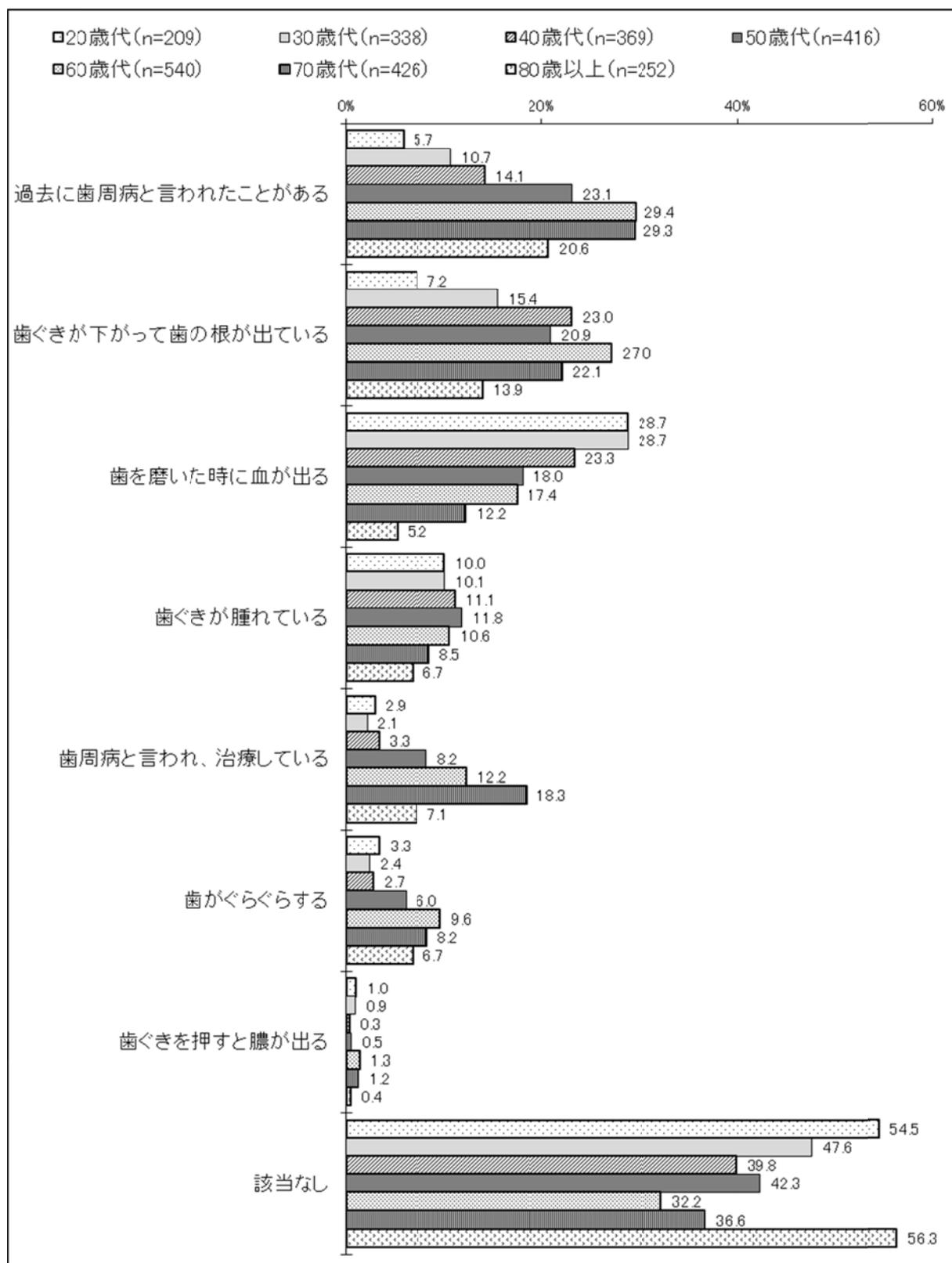
回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
過去に歯周病と言われたことがある	533	20.9
歯ぐきが下がって歯の根が出ている	516	20.2
歯を磨いた時に血が出る	479	18.7
歯ぐきが腫れている	255	10.0
歯周病と言われ、治療している	221	8.6
歯がぐらぐらする	154	6.0
歯ぐきを押しと膿が出る	21	0.8
該当なし	1,072	42.0
全体	2,555	100.0

自分の歯ぐきの状態について(全体/複数回答)



年代別で見ると、概ね年代が上がるにつれて「歯を磨いた時に血が出る」の割合が減少する傾向がみられます。一方、「過去に歯周病と言われたことがある」「歯周病と言われ、治療している」の割合は増加傾向となっています。

自分の歯ぐきの状態について(年代別/複数回答)



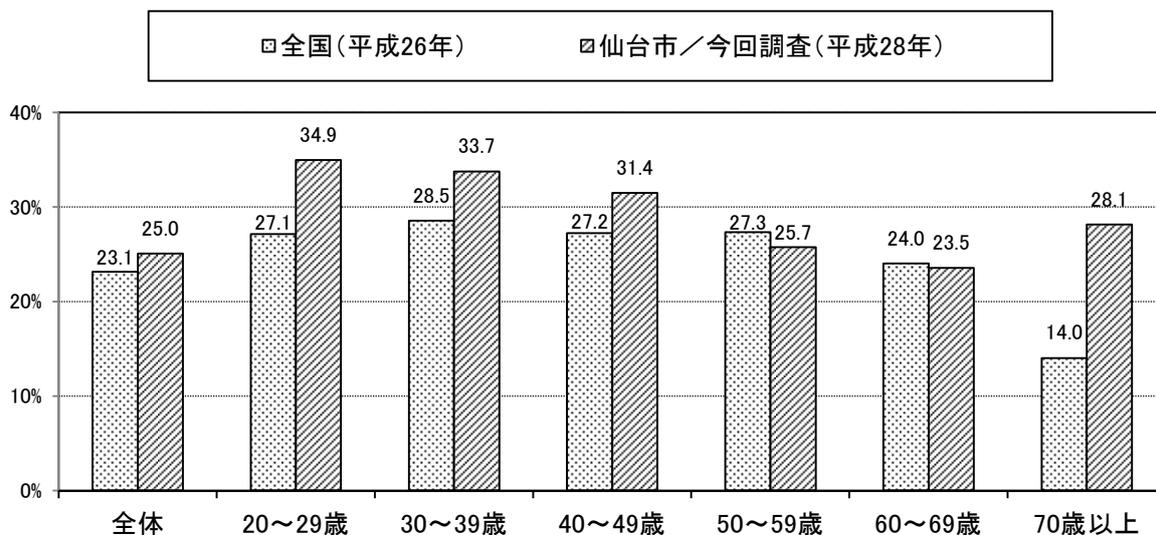
第2章 調査結果

「歯ぐきが腫れている」「歯を磨いた時に血が出る」のいずれかに該当した“歯肉に炎症所見を有する者（25.0%）”は全国値より高く、年代別では、20～40歳代で高い傾向がみられます。

<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

歯肉に炎症所見を有する者（全体、年代別／全国との比較）

	全国 (平成26年)		仙台市／今回調査 (平成28年)	
	件数	%	件数	%
全体	1,762	23.1	640	25.0
20～29歳	158	27.1	73	34.9
30～39歳	266	28.5	114	33.7
40～49歳	315	27.2	116	31.4
50～59歳	315	27.3	107	25.7
60～69歳	420	24.0	127	23.5
70歳以上	288	14.0	101	28.1



※資料：平成26年国民健康・栄養調査報告

(6) かんで食べるときの状態

Q5 かんで食べるときの状態はいかがですか。(〇は1つ)

かんで食べるときの状態について尋ねたところ、「何でもかんで食べることができる」の割合が76.7%で最も高く、次いで「一部かめない食べ物がある」(18.8%)が続き、以下「かめない食べ物が多い」(1.7%)、「かんで食べることはできない」(0.5%)の順となっています。

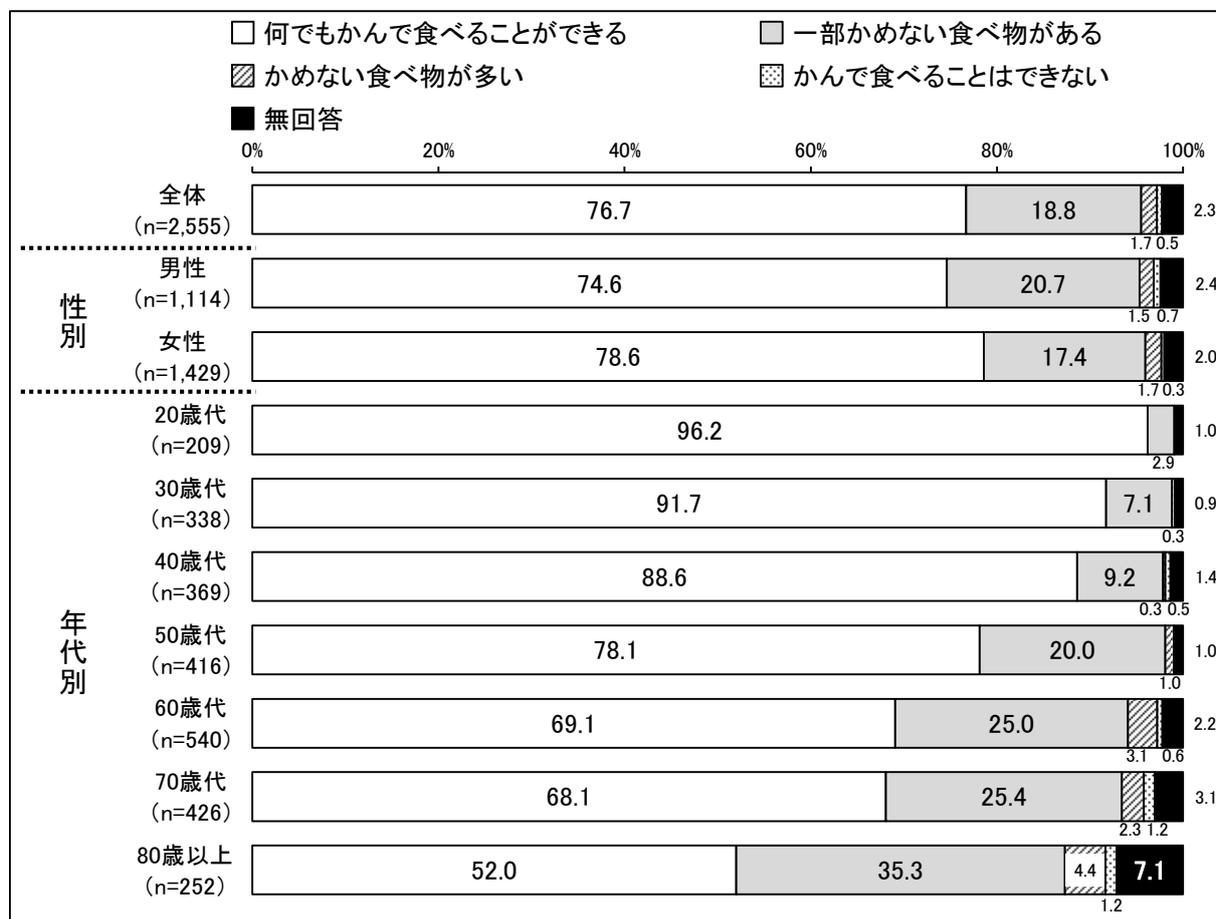
性別でみると、女性は男性に比べて「何でもかんで食べることができる」の割合が高くなっています。

年代別で「何でもかんで食べることができる」の割合をみると、年代が上がるにつれて減少する傾向がみられます。

かんで食べるときの状態(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
何でもかんで食べることができる	1,959	76.7
一部かめない食べ物がある	481	18.8
かめない食べ物が多い	43	1.7
かんで食べることはできない	14	0.5
無回答	58	2.3
全体	2,555	100.0

かんで食べるときの状態(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

「なんでも噛んで食べることができる」と回答した60歳代の咀嚼良好者は、全国値より低くなっています。

<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

「何でもかんで食べることができる」と回答した者(60歳代)



※資料：平成27年国民健康・栄養調査報告

10 社会参加・地域とのつながりについて

(1) 住民が主体となる地域活動の参加状況

Q1 あなたは、住民が主体となって行っている活動（地域活動）に参加していますか。（○は1つ）

住民が主体となる地域活動の参加状況を尋ねたところ、「参加していない」の割合が49.8%で最も高く、これに「あまり参加していない」（18.8%）を合わせた“参加していない”の割合が68.6%となっています。一方、“参加している”（「時々参加している」22.2%及び「よく参加している」7.5%の合計）は29.7%でした。

性別で“参加している”“参加していない”の比率をみると、あまり差はみられません。

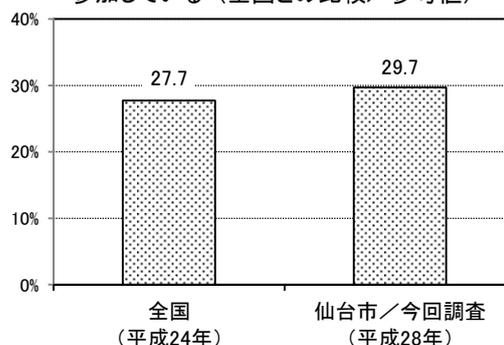
年代別で“参加している”の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられますが、40歳代では前後の年代に比べて高くなっています。

住民が主体となる地域活動の参加状況(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
よく参加している	192	7.5
時々参加している	567	22.2
あまり参加していない	480	18.8
参加していない	1,273	49.8
無回答	43	1.7
全体	2,555	100.0

<『健康日本 21(第二次)』指標比較>

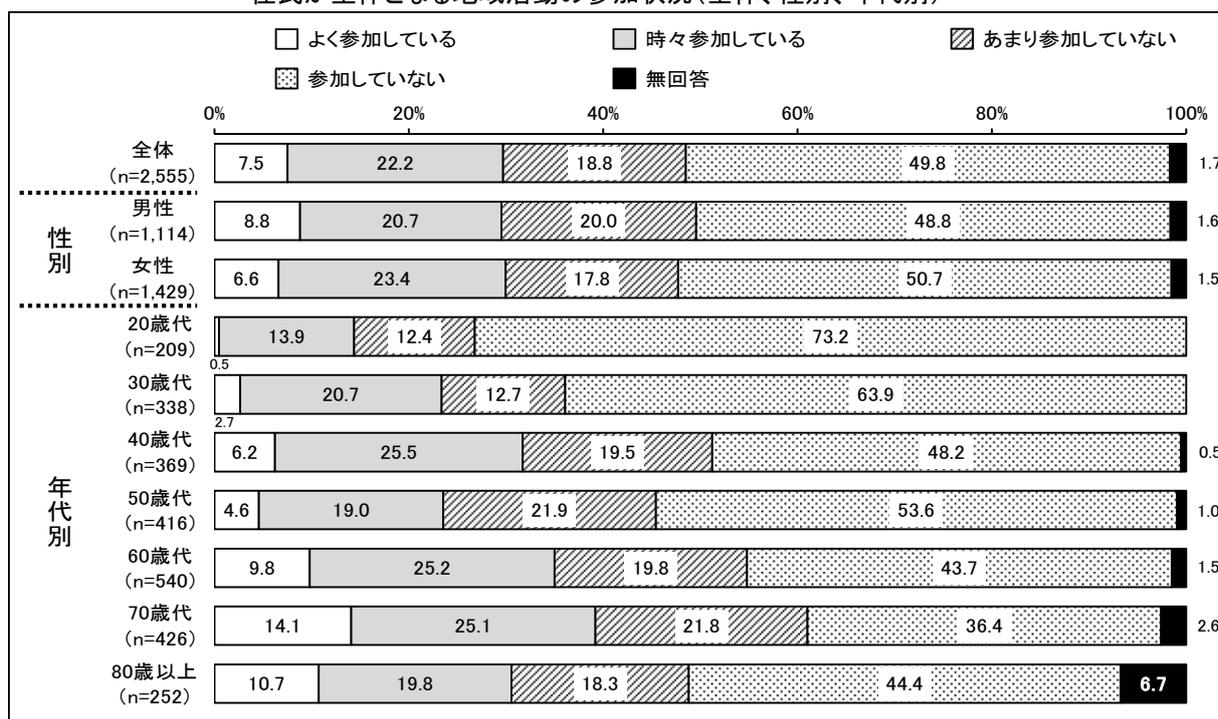
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている者の割合／“参加している”(全国との比較/参考値)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

※仙台市の質問は、国の現況値のベースとなる「平成27年国民健康栄養調査」の質問内容と異なるため、参考値として掲載

住民が主体となる地域活動の参加状況(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

(2) 地域の人々との関係について

Q2 次の①～④の質問について、当てはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

①お互いに助け合っている

地域の人々との関係について、お互いに助け合っているか尋ねたところ、「どちらかといえばそう思う」の割合が41.1%で最も高く、これに「強くそう思う」(5.2%)を合わせた“助け合っている”の割合は46.3%となっています。一方、“助け合っていない”(「どちらかといえばそう思わない」9.8%及び「全くそう思わない」7.1%の合計)の割合は16.9%でした。

性別で“助け合っている”の割合をみると、あまり差はみられません。

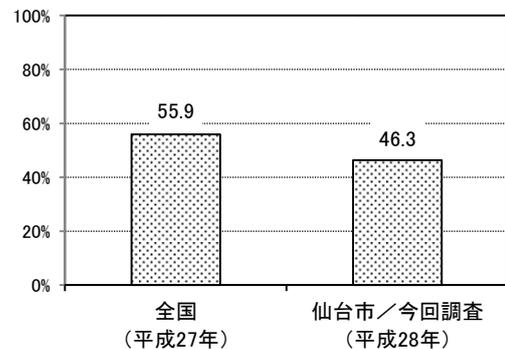
年代別で“助け合っている”の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられますが、40歳代では前後の年代に比べて高くなっています。

地域の人々との関係について①お互いに助け合っている(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
強くそう思う	134	5.2
どちらかといえば そう思う	1,050	41.1
どちらともいえない	837	32.8
どちらかといえば そう思わない	251	9.8
全くそう思わない	181	7.1
無回答	102	4.0
全体	2,555	100.0

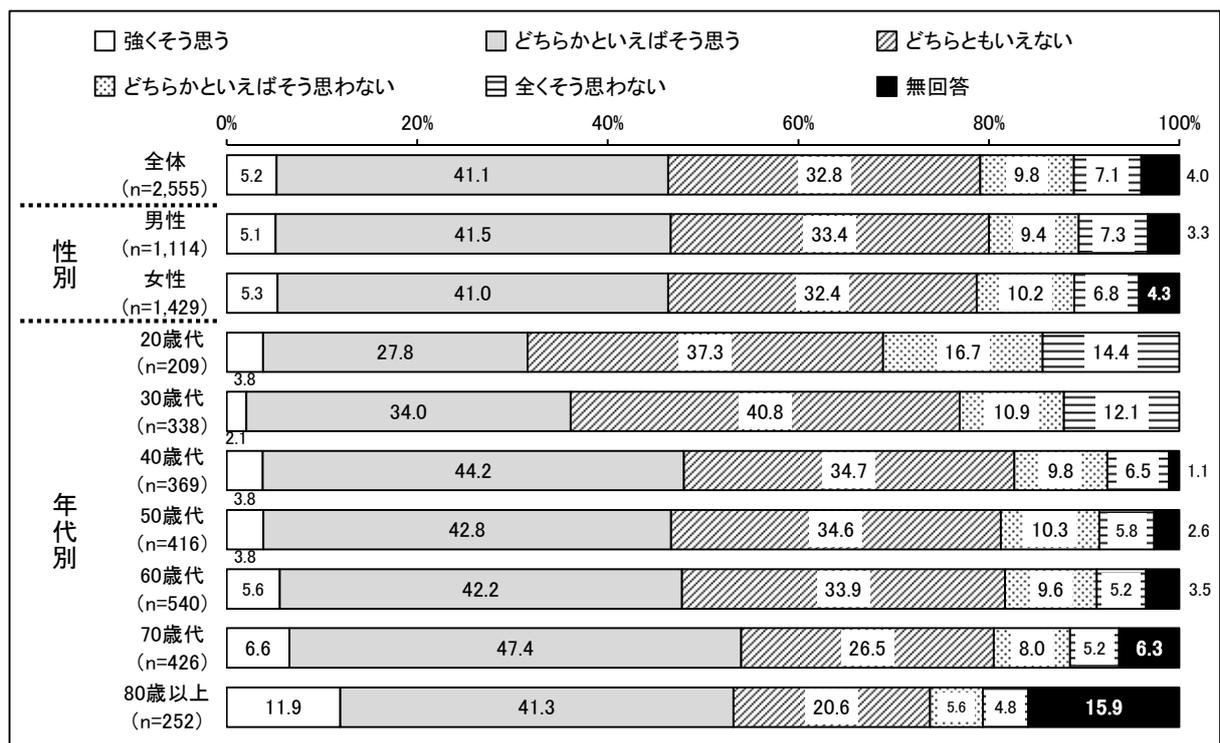
<「健康日本 21(第二次)」指標比較>

地域の人々との関係について①お互いに助け合っている/
“助け合っている”(全国との比較)



※資料:平成27年国民健康・栄養調査報告

地域の人々との関係について①お互いに助け合っている(全体、性別、年代別)



②信頼できる

信頼できるかについては、「どちらかといえばそう思う」の割合が41.6%で最も高く、これに「強くそう思う」(5.0%)を合わせた“信頼できる”の割合は46.6%となっています。一方、“信頼できない”(「どちらかといえばそう思わない」7.7%及び「全くそう思わない」4.7%の合計)の割合は12.4%でした。

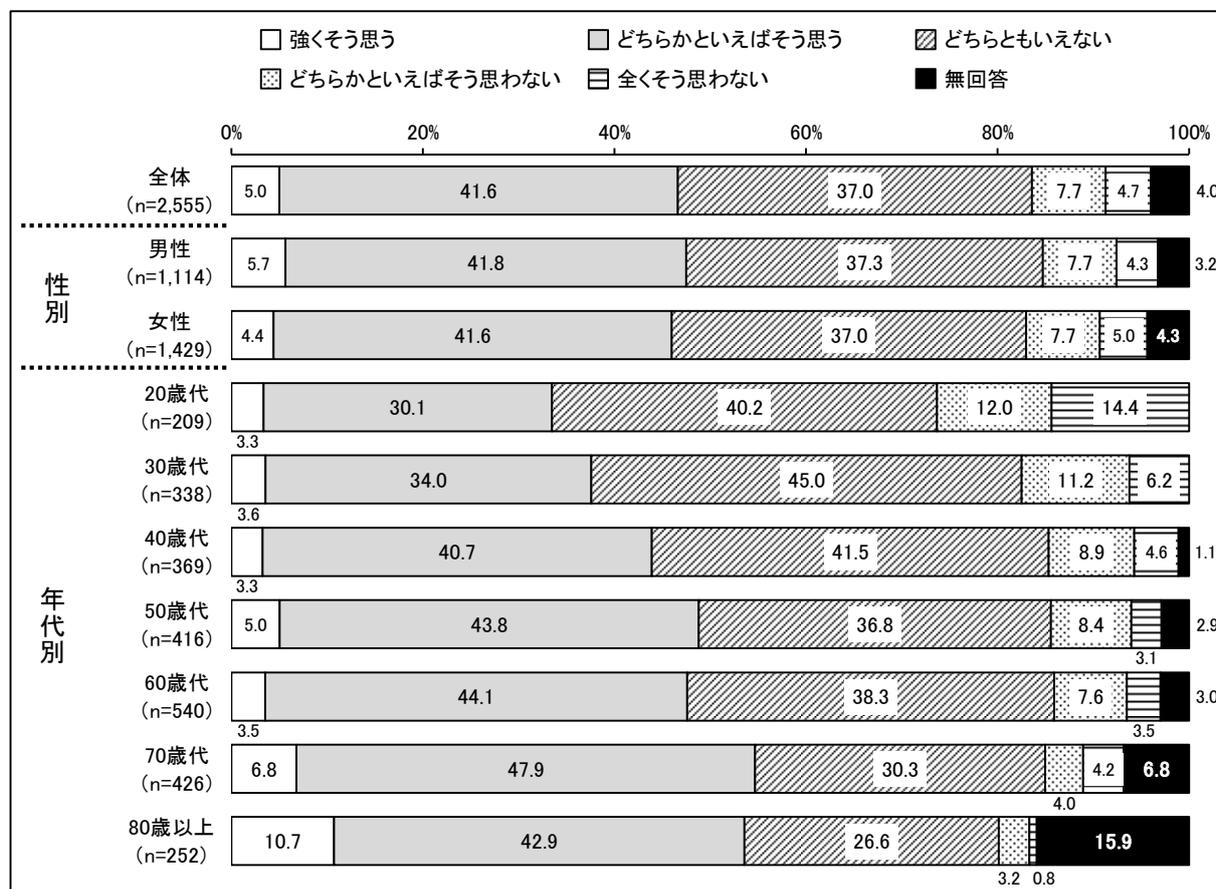
性別で“信頼できる”の割合をみると、あまり差はみられません。

年代別で“信頼できる”の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。

地域の人々との関係について②信頼できる(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
強くそう思う	128	5.0
どちらかといえばそう思う	1,063	41.6
どちらともいえない	945	37.0
どちらかといえばそう思わない	197	7.7
全くそう思わない	120	4.7
無回答	102	4.0
全体	2,555	100.0

地域の人々との関係について②信頼できる(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

③お互いにあいさつをしている

信頼できるかについては、「どちらかといえばそう思う」の割合が58.8%で最も高く、これに「強くそう思う」(15.3%)を合わせた“あいさつしている”の割合は74.1%となっています。一方、“あいさつしていない”(「どちらかといえばそう思わない」4.3%及び「全くそう思わない」2.3%の合計)の割合は6.6%でした。

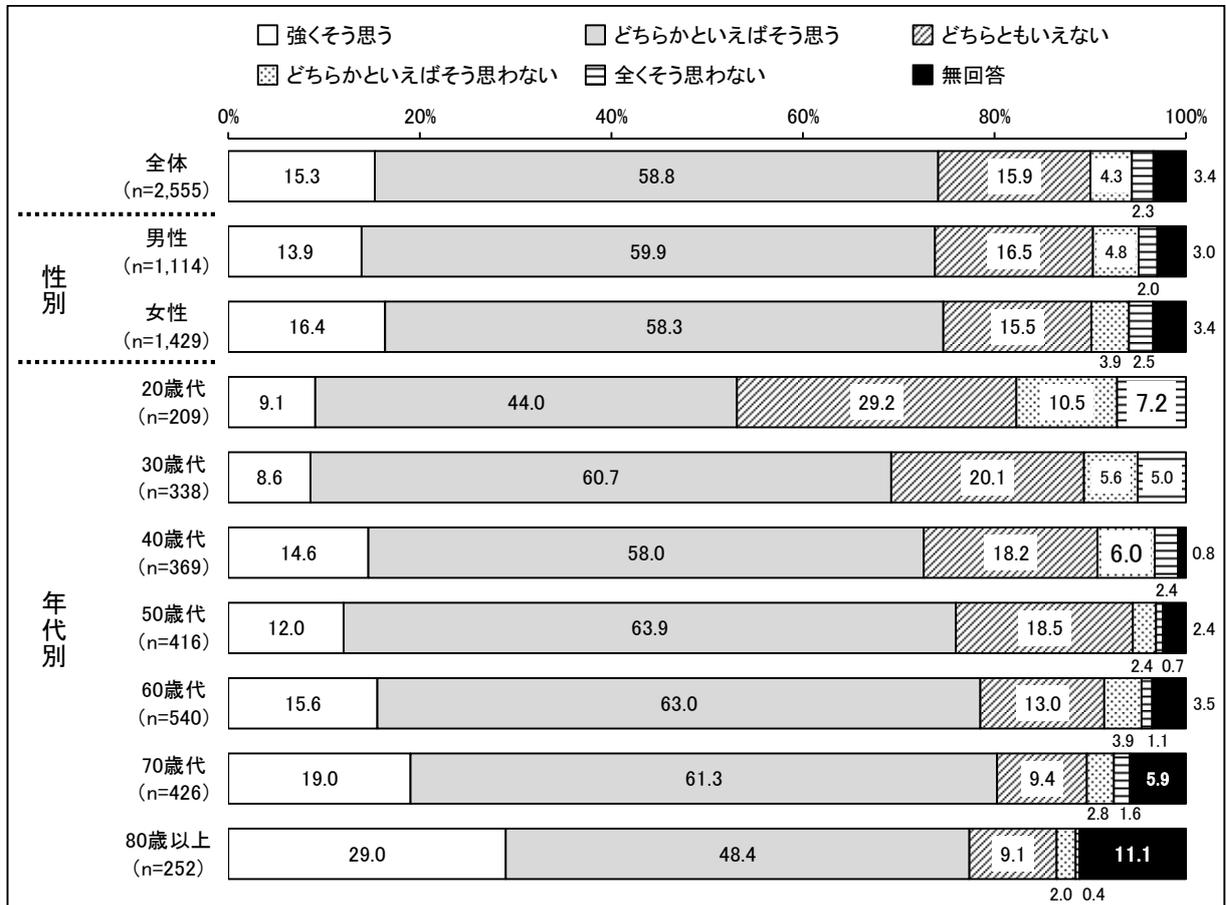
性別で“あいさつしている”の割合をみると、あまり差はみられません。

年代別で“あいさつしている”の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。

地域の人々との関係について③お互いにあいさつをしている(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
強くそう思う	391	15.3
どちらかといえばそう思う	1,503	58.8
どちらともいえない	406	15.9
どちらかといえばそう思わない	111	4.3
全くそう思わない	58	2.3
無回答	86	3.4
全体	2,555	100.0

地域の人々との関係について③お互いにあいさつをしている(全体、性別、年代別)



④問題が生じた場合、協力して解決しようとする

問題が生じた場合、協力して解決しようとするかについては、「どちらともいえない」の割合が39.2%で最も高く、次いで「どちらかといえばそう思う」(36.4%)が続き、これに「強くそう思う」(5.8%)を合わせた“協力する”の割合は42.2%となっています。一方、“協力しない”(「どちらかといえばそう思わない」8.8%及び「全くそう思わない」5.6%の合計)の割合は14.4%でした。

性別で“協力する”の割合をみると、あまり差はみられません。

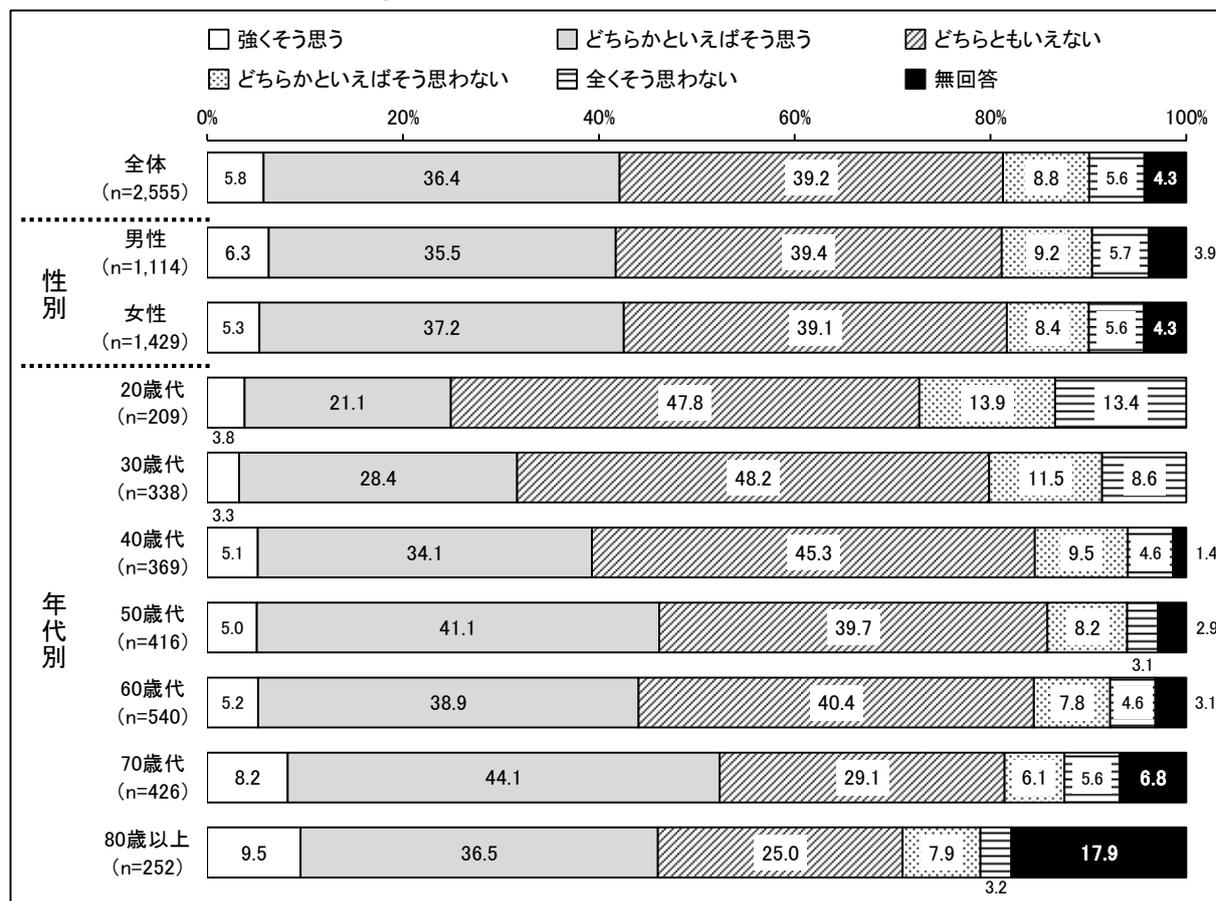
年代別で“協力する”の割合をみると、概ね年代が上がるにつれて増加する傾向がみられます。

地域の人々との関係について

④問題が生じた場合、協力して解決しようとする(全体)

回答	今回調査 (平成28年)	
	件数	%
強くそう思う	147	5.8
どちらかといえばそう思う	929	36.4
どちらともいえない	1,001	39.2
どちらかといえばそう思わない	225	8.8
全くそう思わない	144	5.6
無回答	109	4.3
全体	2,555	100.0

地域の人々との関係について④問題が生じた場合、協力して解決しようとする(全体、性別、年代別)



第2章 調査結果

第 3 章 調査票

第3章 調査票

Q3 あなたは、健康のためにどのようなことをしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。

(○はいくつでも。「10」と回答する場合を除く)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1 栄養・食生活に気をつける | 2 適度な身体活動・運動をする |
| 3 睡眠や休養を十分とる | 4 飲酒をひかえる |
| 5 たばこを吸わない | 6 規則正しい生活をする |
| 7 ストレス発散や気分転換をする | 8 身近な人や仲間との交流を大切にする |
| 9 その他(具体的に: _____) | |
| 10 特に何もしていない | |

Q4 あなたは、定期的に健康診断(特定健診や仙台市が実施する基礎健康診査、学校や職場での健康診断、人間ドックなど)を受けていますか。(○は1つ)

- 1 受けている 2 受けていない → Q5に進む

SQ4① Q4で「1」と回答した方のみにも伺います。これまで、健康診断の結果、医療機関等での治療が必要と判定されたことがありますか。(○は1つ)

- 1 ある 2 ない → Q5に進む

SQ4② SQ4①で「1」と回答した方のみにも伺います。その際医療機関等に行きましたか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 すでに治療中だった | 2 行った |
| 3 行こうと思ったが行けなかった | 4 行くつもりがなく行かなかった |

Q5 あなたが、定期的に受けているがん検診はありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

(○はいくつでも。「8」と回答する場合を除く)

- | | | | | | |
|-----------------------|----------|------|------|------|-------|
| 1 胃 | 2 肺 | 3 大腸 | 4 乳房 | 5 子宮 | 6 前立腺 |
| 7 その他の部位(具体的に: _____) | 8 受けていない | | | | |

Q6 あなたの身長と体重を□にご記入ください。おおよそで結構です。

身長は センチ 体重は キログラム

Q7 あなたは、ご自分の体重が身長に対して適正なものだと思いますか。(○は1つ)

- 1 思う 2 思わない 3 わからない

Q8 あなたは、※体重コントロールを実践していますか。(○は1つ)

- 1 実践している 2 実践すべきだと思うが特に何もしていない 3 その必要がない

※体重コントロール：運動・食事の制限などを行い、適正な体重を保つようにすること。

B 栄養・食生活について

Q1 あなたは、朝食をきちんと食べていますか。(○は1つ)

- 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる 3 週に2回以下である 4 全く食べない

Q2 ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方だけに伺います。お子さんは、朝食をきちんと食べていますか。お子さんすべてについて、一人ずつお答えください。(○は一人につき1つずつ)

- (1) お子さん(1人目)のプロフィール(学年:小・中・高□年生、性別:男・女)
 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる 3 週に2回以下である 4 全く食べない
- (2) お子さん(2人目)のプロフィール(学年:小・中・高□年生、性別:男・女)
 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる 3 週に2回以下である 4 全く食べない
- (3) お子さん(3人目)のプロフィール(学年:小・中・高□年生、性別:男・女)
 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる 3 週に2回以下である 4 全く食べない
- (4) お子さん(4人目)のプロフィール(学年:小・中・高□年生、性別:男・女)
 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる 3 週に2回以下である 4 全く食べない

Q3 あなたは、主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)の3つをそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

- 1 ほぼ毎日 2 週に4~5日 3 週に2~3日 4 週に1回程度 5 ほとんどない

Q4 あなたは、次の食品をどのぐらいの頻度で食べますか。

(○は各食品について1つずつ)

	1日2回以上	1日1回程度	週に数回	月に数回	食べない ほとんど
(1) 大豆食品(豆腐、納豆、枝豆等)	1	2	3	4	5
(2) 牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルト等)	1	2	3	4	5
(3) 骨ごと食べられる小魚類(しらす干し等)	1	2	3	4	5
(4) 緑黄色野菜(ほうれん草や小松菜等の青菜類)	1	2	3	4	5
(5) その他の野菜(きゅうり、大根、キャベツ等)	1	2	3	4	5
(6) 果物(りんご、みかん、バナナ等)	1	2	3	4	5

Q5 あなたは、ご自分に見合った食事の量を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている 2 だいたい知っている 3 知らない

Q6 あなたは、糖尿病が引き起こす合併症はどれだと思えますか。あてはまるものをすべて選んでください。

(○はいくつでも。「7」「8」と回答する場合を除く)

- 1 網膜症 2 腎炎 3 狭心症・心筋梗塞 4 動脈硬化 5 脳卒中
 6 歯周病 7 あてはまるものは1つもない 8 わからない

第3章 調査票

Q7 あなたは、食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 必ず参考にする | 2 参考にすることが多い |
| 3 参考にすることもある | 4 参考にしない |

Q8 あなたは、レストラン等のメニューに栄養成分が表示されている場合、食事を選ぶときの参考としますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 必ず参考にする | 2 参考にすることが多い |
| 3 参考にすることもある | 4 参考にしない |

Q9 あなたは、健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 ぜひ参加したい | 2 できれば参加したい |
| 3 参加したいとは思わない | 4 すでに参加している |

C 食育について

(まずはこちらの文章をお読みください)

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができるよう育むことです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

Q1 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3 言葉も意味も知らなかった | |

Q2 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|-----------------|-----------------|
| 1 関心がある | 2 どちらかといえば関心がある | 3 どちらかといえば関心がない |
| 4 関心がない | 5 わからない | |

Q3 あなたは、日ごろの食生活で、どんなことに悩みや不安を感じていますか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも。「9」、「10」と回答する場合を除く)

- | | |
|------------------------|--------------|
| 1 自分の健康について | 2 家族の健康について |
| 3 家計や食費について | 4 食品の安全性について |
| 5 将来の食料供給について | 6 食文化の継承について |
| 7 食べ残しや廃棄などの環境への影響について | |
| 8 その他 () | |
| 9 特に感じていない | 10 わからない |

Q4 あなたは、今後の食生活で、特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも。「10」、「11」と回答する場合を除く)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 家族や友人と食卓を囲む機会の増加 | 2 食事の正しいマナーや作法の習得 |
| 3 地域性や季節感のある食事の実践 | 4 地場産品の購入 |
| 5 食べ残しや食品の廃棄の削減 | 6 生産から消費までのプロセスの理解 |
| 7 食品の安全性への理解 | 8 栄養バランスのとれた食事の実践 |
| 9 規則正しい食生活リズムの実践 | 10 特にない |
| | 11 わからない |

Q5 あなたは、地域や所属コミュニティー（職場を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1 とてもそう思う | 2 そう思う |
| 3 どちらともいえない | 4 そう思わない |
- Q6に進む

SQ5 Q5で「1」「2」と回答した方だけに伺います。あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティーでの食事会に参加しましたか。(○は1つ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 参加した | 2 参加していない |
|--------|-----------|

Q6 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践していますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 いつも気をつけて実践している | 2 気をつけて実践している |
| 3 あまり気をつけて実践していない | 4 全く気をつけて実践していない |

Q7 あなたは、糖分の含まれている飲み物（ジュース、砂糖の入っているコーヒーや紅茶、スポーツドリンクなど）を飲みますか。(○は1つ) ※無糖のものは含みません。

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1 ほぼ毎日飲む | 2 週に4～5日飲む | 3 週に2～3日飲む |
| 4 週に1回程度飲む | 5 ほとんど飲まない | |
- Q8に進む

SQ7 Q7で「1」「2」「3」と回答した方だけに伺います。よく飲む飲み物は何ですか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|-----------|---------|------------|-----------|
| 1 コーヒー・紅茶 | 2 炭酸飲料 | 3 果汁ジュース | 4 野菜ジュース |
| 5 栄養ドリンク | 6 乳酸菌飲料 | 7 スポーツドリンク | 8 その他 () |

Q8 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択するとよいのか、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 十分にあると思う | 2 ある程度あると思う |
| 3 あまりないと思う | 4 全くないと思う |

Q9 あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度判断していますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 いつも判断している | 2 判断している |
| 3 あまり判断していない | 4 全く判断していない |

第3章 調査票

Q10 あなたは、食品を購入する際に食品表示を見ますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ → Q11に進む

S Q10 Q10で「1」と回答した方のみ伺います。あなたは、食品を購入する際に食品表示の中で重視する項目は何ですか。(○は3つまで)

- 1 原材料 2 食品添加物 3 内容量・大きさ 4 消費期限や賞味期限 5 製造者(メーカー)
6 遺伝子組換え食品 7 アレルギー物質 8 栄養成分表示(カロリーや塩分等の表示)
9 産地や製造地(国産かどうか含む) 10 その他()

Q11 あなたは、「食品ロス」(食べられるのに廃棄される食品)を軽減するために取り組んでいることはありますか。(○はいくつでも。「9」と回答する場合を除く)

- 1 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する
2 冷凍保存を活用する 3 料理を作り過ぎない 4 飲食店等で注文し過ぎない
5 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する 6 残さず食べる
7 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
8 その他() 9 取り組んでいることはない

Q12 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(○は1つ)

- 1 受け継いでいる 2 受け継いでいない → 「D身体活動・運動について」に進む

S Q12 Q12で「1」と回答した方のみ伺います。あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代(子どもやお孫さんを含む)に対し、伝えていますか。

- 1 伝えている 2 伝えていない

D 身体活動・運動について

Q1 あなたは、通勤・通学や買い物等で、1日どのくらい歩いていますか。

歩数計を使っている方は歩数で、そうでない方は距離数を歩幅とともに、にご記入ください。

歩数計を使っている方 → 歩くらい

歩数計を使っていない方 → メートルくらい (歩幅は約 センチ)

Q2 あなたは、できるだけ車に乗らずに歩く、エレベーターは使わずに階段を使うといったようなことを心がけていますか。(○は1つ)

- 1 いつも意識して実践している 2 ときどき意識している 3 意識していない

Q3 あなたは、1日30分以上の※運動をしていますか。(○は1つ)

- 1 毎日している 2 週に2回以上している 3 週に1回くらいしている
4 ときどきするが週に1回もしていない 5 全くしていない

※運動：水泳、ジョギング、エアロビクス、太極拳、ゴルフ等のスポーツのほか、積極的に体を動かす生活活動(歩く、自転車に乗る、床掃除、洗車、庭仕事、風呂掃除、子供と遊ぶ、階段の上り下り、重い荷物を運ぶ等)を指します。

Q 4 あなたはロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（○は1つ）

- 1 言葉も意味も知っている
- 2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた）

Q 5 ここ数日、以下のような症状がある場合は当てはまるものすべてを選んでください。（○はいくつでも）

- 1 腰痛
- 2 手足の関節が痛む
- 3 手足の動きが悪い
- 4 手足が冷える
- 5 手足がしびれる
- 6 気になる症状はない

Q 6 60歳以上の方のみに伺います。あなたは、買い物や散歩など、自分から積極的に外出するほうですか。（○は1つ）

- 1 毎日する
- 2 週3回以上は外出する
- 3 週2回以下である
- 4 外出しない・できない

E 休養・こころの健康について

Q 1 あなたは、最近1か月間に不満や悩み、ストレスなどを感じたことがありますか。（○は1つ）

- 1 大いに感じた
- 2 多少感じた
- 3 あまり感じなかった
- 4 感じなかった

Q 2 次の（ア）から（カ）の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、あてはまる番号1つに○をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
(ア)神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(イ)絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(ウ)そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ)気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ)何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
(カ)自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

Q 3 あなたのストレス解消法は何ですか。あてはまるものをすべてを選んでください。

（○はいくつでも。（「9」と回答する場合を除く））

- 1 趣味
- 2 運動をする・体を動かす
- 3 アルコール
- 4 睡眠
- 5 買い物
- 6 食事
- 7 おしゃべり
- 8 その他（具体的に)
- 9 特にない

Q 4 あなたは、自然との触れ合いを楽しんでいますか。（○は1つ）

- 1 頻繁に楽しんでいる
- 2 ときどき楽しんでいる
- 3 そういう機会はほとんどない

第3章 調査票

Q5 あなたは、普段の睡眠で熟睡感はありますか。(○は1つ)

- 1 十分にある 2 だいたいある 3 あまりない 4 全くない

Q6 あなたは、睡眠確保のための睡眠薬・精神安定剤やアルコールを使用していますか。(○は1つ)

- 1 いつも使用している 2 ときどき使用している 3 使用していない

F たばこについて

Q1 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

- 1 1日20本以上 2 1日10~20本程度 3 1日10本未満
4 以前は吸っていたがやめた 5 吸わない → Q2に進む

以下の質問は、Q1で「1」「2」「3」と回答した方のみ伺います。

SQ1① あなたは、たばこをやめようとしたり、本数を減らそうとしたことがありますか。

(○は1つ)

- 1 努力中である 2 努力したことはあるができなかった 3 一度もない

SQ1② あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業などをご存知ですか。

(○は1つ)

- 1 知っている 2 聞いたことはある 3 知らない

SQ1③ あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業などを利用してみたいと思いますか。(○は1つ)

- 1 ぜひ利用したい 2 できれば利用したい 3 利用したいとは思わない

Q2 あなたは、たばこが健康へ及ぼす影響はどれだと思いますか。あてはまるものをすべて選んで下さい。

(○はいくつでも。「10」「11」と回答する場合を除く)

- 1 肺がん 2 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 3 ぜんそく 4 気管支炎
5 心臓病 6 脳卒中 7 胃潰瘍 8 妊婦への影響 (低体重児等)
9 歯周病 10 あてはまるものは1つもない 11 わからない

Q3 あなたは慢性閉塞性肺疾患 (COPD) という病気を知っていますか。(○は1つ)

- 1 どんな病気かよく知っている 2 名前は聞いたことがある
3 知らない (今回の調査で初めて聞いた)

Q4 ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方のみに伺います。あなたは、たばこが健康に及ぼす影響についてお子さんと話をしたことがありますか。(○は1つ)

- 1 積極的にしている 2 何回かしたことがある 3 全くない

(まずはこちらの文章をお読みください)

たばこは吸う本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人の健康にも影響を及ぼします。室内等で、他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。受動喫煙を防止するためには、市民一人ひとりがたばこによる健康影響を理解し、高い意識を持って自ら推進することが必要です。仙台市では「受動喫煙防止対策ガイドライン」を定め、たばこを吸う人、吸わない人両者が快適に過ごすことのできる「受動喫煙防止」のまちづくりへの取り組みを呼びかけています。

Q 5 あなたは、多数の人が利用する公共的な空間での受動喫煙防止の状況についてどう思いますか。

(○は1つ)

※受動喫煙防止対策には、禁煙(敷地内禁煙、屋内禁煙)・空間分煙(完全分煙、不完全分煙)等の種類があります。

- 1 不十分である
- 2 十分である
- 3 過剰である
- 4 受動喫煙防止について考えたことがない

Q 6 あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次の(ア)から(ケ)の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

	ほぼ毎日	週に数回 程度	週に1回 程度	月に1回 程度	全く なかった	行かな かった
(ア) 家庭	1	2	3	4	5	6
(イ) 職場	1	2	3	4	5	6
(ウ) 学校	1	2	3	4	5	6
(エ) 飲食店	1	2	3	4	5	6
(オ) 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
(カ) 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6
(キ) 医療機関	1	2	3	4	5	6
(ク) 屋外(公園・歩道など)	1	2	3	4	5	6
(ケ) その他 ()	1	2	3	4	5	6

Q 7 あなたは、今後の受動喫煙防止対策で、行政はどのような取り組みをすることが望ましいと思いますか。

(○はいくつでも。「7」「8」と回答する場合を除く)

- 1 多数の人が利用する公共的な空間は原則として禁煙にする
- 2 受動喫煙の健康への影響を啓発する
- 3 喫煙者へのマナー向上を啓発する
- 4 禁煙を希望する喫煙者への禁煙支援をする
- 5 受動喫煙の防止対策を実施した施設を認証する
- 6 その他 ()
- 7 特にない
- 8 わからない

Q 5 かねで食べる時の状態はいかがですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でもかねで食べることができる | 2 一部かめない食べ物がある |
| 3 かめない食べ物が多い | 4 かねで食べることはできない |

I 社会参加、地域とのつながりについて

Q 1 あなたは、住民が主体となって行っている活動（地域活動）に参加していますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1 よく参加している | 2 時々参加している |
| 3 あまり参加していない | 4 参加していない |

参考) 住民が主体となって行っている活動（地域活動）の例

*祭りやイベントなどの交流活動	*自治会、町内会などの自治組織の運営
*環境美化活動	*子どもに関する活動
*スポーツ、レクリエーション	*ごみ減量、リサイクル推進のための活動
*交通安全のための活動	*防犯活動
*防災活動	*健康づくり活動
*福祉活動	*男女共同参画推進のための活動

Q 2 次の(ア)～(エ)の質問について、当てはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	強く そう思う	どちらか といえば そう思う	どちらと もいえ ない	どちらか といえば そう思わ ない	全くそう 思わない
(ア) あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
(イ) あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる	1	2	3	4	5
(ウ) あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
(エ) あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

●健康あるいは健康づくりについて、日頃考えていることや市へのご意見などがありましたら、ご自由にご記入ください。

調査は以上で終了です。ご協力誠にありがとうございました。

ご回答いただいた内容は、市民の皆さんの健康づくりに関する計画の策定に役立ててまいります。

仙台市民の健康意識等に関する調査

＜報告書＞

編集・発行：仙台市健康福祉局健康政策課

〒980-8671 宮城県仙台市青葉区国分町3丁目7番1号

T E L : 022-214-8198

F A X : 022-214-4446